



Area 3 - Scientifica

Argomento: Allenamento della memoria

Codice del corso
1302

Titolo del corso
Allena-mente.

Bimestre: Primo

Docente: Elena Zavatta

Nr. lezioni: 8

Giorni settimanali di lezione: Lunedì

Luoghi delle lezioni: Sede (Villa Benvenuti - Via per Sassuolo 6 - 41043 Formigine)

Inizio lezioni: Lunedì 14/10/2019, orario 17:30-19:00

Contributo: 50 Euro

Nr. minimo partecipanti: 8

Nr. massimo partecipanti: 10

Il progetto di allenamento della memoria è rivolto a persone sane con più di 50 anni, ed è un intervento volto alla prevenzione del decadimento cognitivo ed allo sviluppo di contesti di promozione del benessere, oltre che a costituire un importante strumento di socializzazione e aggregazione.

Gli obiettivi specifici dell'allenamento della memoria si possono riassumere in:

- 1 - Potenziare l'uso delle capacità sensoriali.
- 2 - Migliorare la percezione del funzionamento della memoria.
- 3 - Allenare le naturali capacità di apprendimento.
- 4 - Migliorare la meta-memoria

Il corso sarà tenuto da una psicologa psicoterapeuta con esperienza nell'ambito degli interventi psico-sociali rivolti alla popolazione anziana, in particolare la Terapia di Stimolazione Cognitiva (rivolta a persone con iniziale decadimento cognitivo) e corsi di Memory Training (rivolto alla popolazione sana).

Ogni lezione è strutturata come segue:

- 1 - Parte iniziale: descrizione e spiegazione della componente di memoria o sistema cognitivo su cui si intende lavorare.
- 2 - Parte intermedia: lavoro mediante esercizi mirati all'allenamento di quella componente di memoria o abilità cognitiva specifica.
- 3 - Parte finale: individuazione dell'attività da svolgere nei giorni che intercorrono tra un incontro e l'altro attraverso la distribuzione di materiale fornito dal conduttore.

Ad ogni partecipante si richiede di portare un raccoglitore ad anelli con 50 raccoglitori trasparenti per la raccolta del materiale di ogni lezione. Qualsiasi altro materiale verrà consegnato direttamente dal docente durante la lezione.

Calendario delle lezioni (soggetto a possibili modifiche in base ad eventuale indisponibilità delle aule o del docente):

- Lunedì 14/10/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
- Lunedì 21/10/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
- Lunedì 28/10/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
- Lunedì 04/11/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
- Lunedì 11/11/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
- Lunedì 18/11/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede



Lunedì 25/11/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
Lunedì 02/12/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede