



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

CORSO DI MEMORIA PER OVER 50

OBIETTIVI

Il training di potenziamento della memoria si rivolge a tutti coloro, over 50, che vogliono conoscere più a fondo il funzionamento della memoria e dell'attenzione e imparare le giuste strategie per renderle più efficienti. Sempre più numerose evidenze sperimentali dimostrano, infatti, che è possibile contrastare il calo delle prestazioni mnestiche, associato al normale processo di invecchiamento, attraverso l'insegnamento di strategie di memoria. Gli incontri saranno caratterizzati da spiegazioni teoriche, esercitazioni pratiche per il potenziamento, strategie di memorizzazione, confronto e discussioni di gruppo.

PROGRAMMA

- L'invecchiamento
- La memoria
- L'attenzione
- Le strategie di memoria
- Esercizi per l'allenamento cognitivo

METODOLOGIA

Spiegazioni teoriche, esercizi pratici e discussioni di gruppo.

DOCENTE

Maria Lucia Caniglia

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278
Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it