



Area 3 - Scientifica

Argomento: Allenamento della memoria

Codice del corso
3303

Titolo del corso
Allena-mente.

Bimestre: Terzo

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 01/04/2019, orario 17:30-19:00

Contributo: 50 Euro

Nr. minimo partecipanti: 10

Nr. massimo partecipanti: 15

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).

L'attività si svolge mediante incontri di gruppo a numero chiuso: per una buona riuscita degli interventi si desidera includere massimo 15 partecipanti per ogni gruppo.

Gli incontri si terranno una volta alla settimana, per una durata complessiva di circa 2 mesi.

Il corso è costituito da un totale di 8 incontri di un'ora e mezza ciascuno, strutturati 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 agli accordi tra il docente e i partecipanti):

Lunedì 01/04/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede

Lunedì 08/04/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede



Lunedì 15/04/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
Lunedì 29/04/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
Lunedì 06/05/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
Lunedì 13/05/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
Lunedì 20/05/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede
Lunedì 27/05/2019, orario 17:30-19:00, presso Sede