

Conosci, proteggi e rinforza la tua



MEMORIA

APPRENDI TECNICHE, STRATEGIE ED ESERCIZI PRATICI PER POTENZIARE LA TUA MEMORIA!

LA MENTE E IL CORPO LAVORANO INSIEME PER IL NOSTRO BENESSERE: IL CORSO PROPOSTO AFFRONTERÀ I TEMI DELLA GESTIONE DELLO **STRESS**, DELL'ALLENAMENTO DELLA **MEMORIA**, DELLA **NUTRIZIONE** E DELL'**ATTIVITÀ MOTORIA** NELL'OTTICA DELLA PREVENZIONE DELL'INVECCHIAMENTO COGNITIVO.

PROGRAMMA DEL CORSO 2025/2026

13/11

INTRODUZIONE AL CORSO

INVECCHIAMENTO SANO E INVECCHIAMENTO PATOLOGICO

20/11

PRENDERSI CURA

STRESS, ANSIA E MEMORIA- SONNO E BUONE PRATICHE

27/11

04/12

11/12

18/12

08/01

15/01

22/01

29/01

05/02

ALLENAMENTO DELLA MEMORIA

ESERCIZI E STRATEGIE PER POTENZIARE LA MEMORIA E L'ATTENZIONE



12/02

PAROLA ALLA GERIATRA

INCONTRO INFORMATIVO

19/02

ALIMENTAZIONE E MEMORIA

LINEE GUIDA PER PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO COGNITIVO

26/02

05/03

ATTIVITÀ MOTORIA ED ESERCIZIO COGNITIVO

ESERCIZI PRATICI PER ALLENARE LA MENTE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

GIOVEDÌ DALLE 15:30 ALLE 17:00

DOVE: LOCALI CENTRO 2 DI PIAZZA II
REGGIMENTO ARTIGLIERIA ALPINA, CUNEO

COSTI: € 150 A PARTECIPANTE COMPRENSIVI
DEI 15 INCONTRI E KIT DEL CORSO

PER GLI UTENTI CHE HANNO PARTECIPATO ALLA PRECEDENTE EDIZIONE DEL CORSO È PREVISTO UNO SCONTO DI 40 EURO; PER ISCRITTI DELLO STESSO NUCLEO FAMILIARE (AD ESEMPIO CONIUGI) È PREVISTO UNO SCONTO SULLA QUOTA TOTALE (260 EURO ANZICHÈ 300 EURO)

PER INFO E ISCRIZIONI:

Tel. 379-2894825
deborah.palmas@outlook.it

Dott.ssa Deborah Palmas
Psicologa psicoterapeuta