



CENTRO DI PSICOLOGIA
CLINICA E PSICOTERAPIA
CUNEO
Area Neuropsicologia

CORSO DI STIMOLAZIONE COGNITIVA

Allenamento mentale e potenziamento della memoria

10 incontri di gruppo della durata di
90 min. a cadenza settimanale rivolti a
soggetti dai 60 anni di età

Gli incontri si terranno presso il
Centro di Psicologia clinica e Psicoterapia di Cuneo,
via Alba n. 14

Il Corso sarà tenuto dalla Dott.ssa Lucia Giordano e si propone i seguenti **obiettivi**:

- **Migliorare le prestazioni cognitive nel quotidiano:** conoscere le tecniche per poter facilitare i processi di memorizzazione e immagazzinamento delle informazioni;
- **Incrementare benessere e autonomia:** migliorare le prestazioni cognitive per potenziare il senso di autoefficacia;
- **Favorire l'aggregazione e la socializzazione:** il gruppo come occasione di condivisione e stimolo.

Il Corso verterà sulle seguenti **tematiche**:

- **Memoria**: potenziarla andando a facilitare l'organizzazione e l'apprendimento delle informazioni tramite l'utilizzo di strategie efficaci;
- **Attenzione**: conoscere le sue importanti sottocomponenti con esercizi mirati ad allenare questa importante funzione cognitiva;
- **Funzioni esecutive**: stimolare la flessibilità mentale.

CALENDARIO DEL CORSO:

GIOVEDÌ ORE 08.45-10.15 / 10.30-12.00

07 febbraio 2019	"Io e la mia memoria"
14 febbraio 2019	"Le strategie di memoria"
21 febbraio 2019	"Le strategie di memoria"
28 febbraio 2019	"L'attenzione e le sue componenti"
07 marzo 2019	"Potenziamento della memoria e dell'attenzione"
14 marzo 2019	"Come allenare la flessibilità mentale"
21 marzo 2019	"Ancora strategie"
28 marzo 2019	"Ancora strategie"
04 aprile 2019	"Ancora strategie"
11 aprile 2019	"Verifichiamo i nostri progressi"

**Per informazioni e schede di iscrizione rivolgersi alla
Dott.ssa Lucia Giordano ai seguenti contatti:**

CEL. 338 2440006

**E-MAIL: dr.ssaluciagiordano@gmail.com
info@centropsicologiacuneo.it**