



TRAINING DELLA MEMORIA



Docente: **Stefano FARNÈ**

Laurea in Ingegneria delle Tecnologie industriali presso Politecnico di Milano. Dottorato di Ricerca in Metrologia presso Politecnico di Torino. Già Professore a contratto presso Politecnico di Milano e di Torino e Università di Pavia. Coordinatore della certificazione delle competenze professionali degli ingegneri. Consulente e certificatore di sistemi di gestione. Direttore scientifico della Collana Synopsis - Medea Edizioni - Pavia. Affiliato a Rotary International.

ATTIVA-MENTE

ALLENAMENTO MENTALE FONDATA SU ESERCIZI DI MEMORIA E STIMOLAZIONE MENTALE

Obiettivi: Stimolare la consapevolezza ed il controllo delle funzioni cognitive, in particolare della capacità di ragionamento della memoria.

Esercitare le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, ragionamento) e potenziarle attraverso esercizi, mantenendo così l'agilità e la flessibilità mentale.

Contribuire a prevenire l'invecchiamento cerebrale e a ritardare l'eventuale insorgenza delle "patologie neurodegenerative" ad esso collegate.

Programma:

Illustrazione delle finalità del corso. Presentazione di cosa verrà fatto e di alcune tecniche per affrontare e risolvere gli esercizi.

Lezioni in cui viene illustrato il funzionamento del cervello e il modificarsi delle capacità cognitive nel corso della vita. I partecipanti vengono invitati a risolvere degli esercizi di stimolazione mentale e ad esercitare la memoria usando delle strategie che consentono di migliorare la prestazione in compiti quotidiani come l'associazione del viso e del cognome di una persona, la memorizzazione di una lista della spesa, o di codici numerici.

Valutazione finale, restituzione dei risultati ottenuti dai singoli partecipanti e commento generale.

VENERDÌ ■ ORE 17,30 - 19,00

8 - 22	Febbraio	2019
8 - 22	Marzo	2019
5	Aprile	2019