La mente in-forma

Invecchiamento attivo, mente e benessere emotivo

CORSO

Un ciclo di incontri per scoprire i segreti dell'invecchiamento attivo, dei cambiamenti cognitivi e del benessere emotivo nella terza età. Un viaggio da vivere con consapevolezza, vitalità e serenità, scoprendo come funziona la mente che cambia, come allenare la memoria e come prendersi cura del proprio benessere emotivo e relazionale.

PROGRAMMA

- 1° Capire i segnali: dimenticanze normali e campanelli d'allarme.
- 2° Strategie e abitudini per allenare il cervello e la memoria.
- 3° L'arte di scegliere: selezionare, ottimizzare, compensare.
- 4° La selettività socio-emotiva e il valore delle emozioni positive.
- 5° Le «virtù» della vecchiaia, oltre falsi miti e stereotipi.
- 6° L'equilibrio possibile: le fragilità senza perdere la serenità.

DOCENTE

Letizia Coluccini, psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, laureata in Neuropsicologia a Bologna con lode e con Master in Psicologia dell'invecchiamento a Padova. Lavora da anni con anziani e persone con demenza, attualmente è responsabile della Residenza Protetta "Villa Cozza" (Ircr Macerata).

DURATA

6 lezioni da 1h 30

GIORNO

Lunedì

ORARIO

16:00 – 17:30

SEDE

Fisiomed Via Giovanni XXIII
Sforzacosta

CALENDARIO

19 ottobre	①
26 ottobre	②
02 novembre	③
09 novembre	④
16 novembre	⑤
23 novembre	⑥

PARTECIPANTI max 30

TICKET Gratuito