

Università per Adulti e Terza Età di Nerviano - Anno Accademico 2013-2014

LABORATORIO DI PSICOLOGIA

"Dove ho lasciato gli occhiali?"

Corso Pratico di RAFFORZAMENTO DELLA MEMORIA

4 lezioni di 2 ore

dr.ssa Anna Galeotti

ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone

Nella vita personale e professionale sollecitiamo costantemente la nostra memoria: essa rappresenta una risorsa straordinaria per apprendere e agire e, proprio per questo, le dimenticanze sono fonte di disagio e di preoccupazione. Esercitare la memoria con costanza e gradualità favorisce il mantenimento di una buona efficienza mentale.

Il Progetto propone prima di tutto una verifica dello stato di salute della propria memoria e del proprio benessere psicologico, precursori di numerosi problemi di salute, e poi di alcuni esercizi utili (individuali e di gruppo, a difficoltà crescente) per mantenere efficiente questo importante "strumento" del corpo umano.

L'intervento mira, oltre al potenziamento della memoria, anche ad un miglioramento delle funzioni cognitive ad essa collegate (es. attenzione, concentrazione).

E se anche la vostra memoria non sembra perdere colpi per ora, ricordiamo che la prevenzione è sempre la migliore risposta

**QUATTRO LEZIONI PRATICHE DI DUE ORE
PER UN GRUPPO DI 15 PERSONE**

**Le lezioni si terranno nei seguenti lunedì, ore 14,00-16,00
25.11.2013, 2.12.2013, 9.12.2013, 16.12.2013**

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

**Mercoledì mattina 6.11.2013 test libero a tutti
per la verifica della propria memoria**

Anna Galeotti - Nerviano

Psicologa Psicoterapeuta, si è laureata con il massimo dei voti presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore -Mi e specializzata in Psicoterapia cognitivo-comportamentale.

Ha conseguito un master in Terapia Mansionale dei Disturbi Sessuali e perfezionamento in Approccio Integrato alla Clinica della Coppia.

Attualmente collabora con alcune strutture socio-sanitarie del territorio, tra cui la Fondazione M. Lampugnani ed esercita la libera professione, occupandosi di disturbi psicologici dell'adulto