

Università per Adulti e Terza Età di Nerviano - Anno Accademico 2014-2015

LABORATORIO DI PSICOLOGIA

GINNASTICA PER IL CERVELLO

Divertenti proposte di stimolazione cognitiva per mantenere in allenamento le nostre facoltà mentali

Corso pratico di 4 lezioni di 2 ore

dr.ssa Anna Galeotti

ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone

Secondo le ultime ricerche, il modo più efficace per rallentare l'invecchiamento cerebrale e per restare efficienti più a lungo possibile, è quello di stimolare le funzioni cognitive (attenzione, memoria, pianificazione, comprensione) già a partire dai 40 anni, quando ha inizio un graduale rallentamento cognitivo.

In questo laboratorio partiremo da semplici esercizi di logica ed astrazione per contrastare questo andamento e per imparare quelle piccole pratiche quotidiane che ci aiutano a conservare le nostre risorse mentali il più a lungo possibile.

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

**Le lezioni si terranno nei seguenti lunedì, ore 14,00-16,00
10.11.2014; 17.11.2014; 24.11.2014; 1.12.2014**

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

**Mercoledì mattina 5.11.2014 -ore 10,30-12,00- test libero a tutti
per la verifica delle proprie funzioni cognitive**

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