

## **AUSER in collaborazione con il Comune di Sant'Angelo Lodigiano**

### **PROPONE**

### ***CORSO DI POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA***

rivolto a tutte le persone nella fascia di età fra i 55 e i 70 anni  
**per promuovere l'invecchiamento attivo delle persone**

Il corso prevede degli esercizi in cui viene richiesto di memorizzare diversi tipi di materiale. Inoltre, prima di ogni esercizio, vengono insegnate delle tecniche per memorizzare efficacemente ogni tipo di materiale.

Nel primo incontro si terrà una prova iniziale che verrà poi confrontata con una prova simile nell'ultimo incontro, il cui fine è quello di valutare l'efficacia del corso e appurare se ci siano stati miglioramenti nelle capacità di memoria.

Sono previsti 7 incontri  
che si svolgeranno il martedì pomeriggio - dalle 15.00 alle 16.30  
nei mesi di marzo, aprile e maggio 2023:

- **1° incontro (14 marzo):** presentazione del corso; descrizione del funzionamento della memoria e dei cambiamenti legati all'invecchiamento; valutazione iniziale.
- **2° incontro (21 marzo):** coppie di parole; volti abbinati a cognomi; oggetti contenuti in una casa.
- **3° incontro (28 marzo):** coppie di parole; breve racconto; immagini.
- **4° incontro (4 aprile):** coppie di parole; volti abbinati a cognomi; codici numerici.
- **5° incontro (11 aprile):** coppie di parole; lista della spesa; mappa di una città.
- **6° incontro (18 aprile):** coppie di parole; volti abbinati a cognomi; parole singole.
- **7° incontro (2 maggio):** valutazione finale; confronto tra pre e post valutazione.

**Il corso si terrà presso la Sala Girona in via Partigiani a Sant'Angelo Lodigiano**

**Le iscrizioni al corso si ricevono presso l'Ufficio Politiche Sociali del Comune  
nelle giornate di Lunedì – Mercoledì – Giovedì – Sabato dalle ore 9 alle ore 12  
(i posti disponibili sono limitati)**