

# "MEMORY TRAINING"

*Corso di allenamento  
...per il cervello!*



*Cambiare anche di poco le abitudini di vita  
quotidiane aiuta a vivere meglio.*

*Non perdere questa occasione, partecipa anche tu!*

- Cadenza del corso: 1 incontro settimanale della durata di 1 ora e mezzo per un totale di 9 incontri;
- Quota di partecipazione: ai partecipanti viene richiesta una quota di iscrizione al corso di 25 euro (tessera associativa ANTEAS);
- Misurazioni: al primo e all'ultimo incontro somministrazione prove cognitive (test d'ingresso e d'uscita) di ogni partecipante per valutazione miglioramenti;
- Struttura metodologica del MT: informazioni sul funzionamento cerebrale e dei processi di memorizzazione, esercizi di gruppo per stimolare tutte le funzioni cognitive, sessioni di mnemotecnica, di problem-solving, esercitazioni ambientali, esercitazioni individuali a casa;

**Il corso si terrà c/o la Biblioteca Civica di Albenga in via Roma 58, inizierà lunedì 14 ottobre 2024 e terminerà lunedì 9 dicembre 2024 (orario corso 15:30-17:00).**

**Per le ISCRIZIONI occorre rivolgersi ai seguenti numeri telefonici e/o mail:**

**Ambito territoriale sociale n.4 albenganese tel.0182-5685220 – [dss4@comune.albenga.sv.it](mailto:dss4@comune.albenga.sv.it),**

**ANTEAS sig. Livio Bertonasco tel. 328-5751921 - [livio.bertonasco@libero.it](mailto:livio.bertonasco@libero.it),**

**[anteasavona@libero.it](mailto:anteasavona@libero.it), dott.ssa Patrizia Stalla (trainer MT) 335-6760991 –**

**[patriziastalla61@gmail.com](mailto:patriziastalla61@gmail.com)**