



## Laboratorio di comunità cittadinanza attiva e benessere sociale

Per mettere in moto il nostro cervello arriva il laboratorio...

**RIGENERO LA MENTE.....**

**UNA MEMORIA SENZA ETA'**



L'obiettivo che si pone il laboratorio "Rigenero la mente...una memoria senza età" è di acquisire tecniche di rilassamento e memoria in grado di creare nella persona un benessere mentale da permettere di potenziare e sostenere le abilità mnestiche

### Programma:

8 Settembre 2023 ore: 17:00 – 19:00

I meccanismi di base della memoria

15 Settembre 2023 ore: 17:00 – 19:00

Tecnica di rilassamento

22 Settembre 2023 ore: 17:00 – 19:00

Tecnica di memoria Pav (paradosso-azione vivida)

29 Settembre 2023 ore: 17:00 – 19:00

Tecnica dei loci di Cicerone

05 Ottobre 2023 ore: 17:00 – 19:00

Esercizi guidati

Gli incontri si svolgeranno presso la sede dell'Associazione Alzheimer

Alberobello via Gigante 60.

Docente relatore: **dott.ssa Mariangela Demola (Psicologa-psicoterapeuta)**

[Per prenotazioni contattare il numero 333 6 444 500](tel:3336444500)



"Fondo per il finanziamento di progetti e attività di interesse generale nel Terzo Settore (artt. 72 e 73 n. D.Lgs. n. 117/2017)-Avviso PugliaCapitaleSociale 3.0".



REGIONE PUGLIA