



casale dei cedrati

Allena la tua mente



Tutti i mercoledì 17:00 — 19:00

Come potenziare memoria, attenzione e concentrazione attraverso semplici esercitazioni guidate da esperti di ViverSi.

Gli incontri prevedono attività mirate a mantenere o migliorare le funzioni cognitive, come la memoria, l'attenzione e la concentrazione.

Ogni sessione di stimolazione cognitiva non farmacologica è guidata da psicologi esperti in neuropsicologia e neuroriabilitazione che ti accompagneranno in esercizi e attività mirate all'allenamento delle capacità mentali, imparerai tecniche semplici ed efficaci per migliorare le tue funzioni cognitive, applicabili nella tua routine giornaliera e potrai condividere l'esperienza con altri partecipanti, favorendo il dialogo, il confronto e creando una nuova rete di amicizie. Esempi di queste attività includono giochi di memoria, lettura, scrittura, esercizi di calcolo mentale e attività artistiche.

Oltre a favorire il benessere mentale, la stimolazione cognitiva contribuisce a migliorare la qualità della vita, promuovendo l'autonomia e la fiducia in se stessi. Inoltre, il contesto di gruppo facilita la socializzazione, creando un ambiente stimolante e di supporto reciproco.

Ogni incontro prevede una prima parte teorica ed esercitazioni di gruppo mirate, finalizzate al consolidamento delle competenze apprese e alla sperimentazione attiva delle strategie trattate.

I laboratori sono rivolti a tutti coloro che intendono prendersi cura della propria mente e acquisire le conoscenze e gli strumenti per mantenerla attiva.

Per info e prenotazioni contattare ViverSi APS - Virginia Amici 338 39 11 970

ROMA



CASALE DEI
CEDRATI