

INVECCHIARE BENE, SI PUÒ?

...come tenere in allenamento
memoria e *dintorni*!

Risponde la dr.ssa Daniela Bobbo

Psicoterapeuta e Neuropsicologa

Mercoledì 16 aprile alle ore 18.00

La partecipazione è gratuita

Per motivi organizzativi è necessaria la prenotazione
tramite mail info@costruttivamente
o telefonicamente 0498716699

L'incontro si terrà presso Costruttivamente - la
persona al centro in Via Chiesanuova 242/2 a Padova





...parleremo di *invecchiamento* dal punto di vista delle capacità cognitive, in particolare della *memoria*.

Si tratteranno brevemente le *demenze*, verrà descritto il concetto di *riserva cognitiva* e scopriremo alcune delle principali *strategie per un buon invecchiamento!*

Durante la serata verrà presentato il *corso pratico*

la memoria: come funziona, come tenerla in allenamento?

Sei incontri della durata di un'ora e mezza ciascuno in cui impareremo il funzionamento del nostro cervello e come mantenerlo in forma!

