***Allenare la mente… meglio la usi più la potenzi***



**Martedì 3 Ottobre 2017 ore 18.00**

**Sala Refettorio presso il LAC**

**Piazza B. Luini 6 (entrata dal chiostro del Convento degli Angioli)**

***Programma***

**Saluti del Sindaco di Lugano, on. Marco Borradori**

**Introduzione**

**Dott. Alberto Chiesa**

*Specialista in medicina interna generale e Presidente di ATIMEF,*

*associazione ticinese medici di famiglia e dell'infanzia*

***Le tecniche di brain training e i fondamenti scientifici***

**Prof. Alfredo Giuseppe Iannoccari**

*Neuropsicologo, Docente dei corsi per brain trainer all’Università Cattolica di Milano,*

*Docente di Scienze Umane all’Università Statale di Milano, Presidente di Assomensana*

***Le strategie per restare intelligenti***

**Dr. Piera Serra**

*Psicologa, Psicoterapeuta (Federazione Svizzera degli Psicologi),*

*già Dirigente nei Servizi di salute mentale di Bologna, Docente e supervisore in psicoterapia relazionale*

**Domande del pubblico**

**Seguirà un aperitivo nella Sala Capitolare**

**INGRESSO LIBERO**



***Che cos’è il brain training?***

**L'essere umano può vivere più di 100 anni: le scienze mediche hanno reso possibili tecnologie che sono in grado di assicurare discrete capacità fisiche anche in tarda età.**

**Per quanto riguarda l'efficienza delle abilità mentali, gli psicologi hanno prodotto metodologie di allenamento e potenziamento: esercizi di brain training per mantenere ad un livello costante e ottimale la flessibilità, l’agilità e le prestazioni del cervello.**

**Gli studi sull’efficacia del brain training mostrano che, così come l’aerobica attiva i muscoli e favorisce flessibilità e coordinazione del corpo, la ginnastica mentale stimola e migliora – a tutte le età - un ampio spettro di funzioni: attenzione, memoria, concentrazione, logica, ragionamento, immaginazione, calcolo, creatività, orientamento spaziale e temporale, costruzioni di frasi, prassia ideatoria e ideomotoria, fluenza verbale, velocità di riflessi.**

**Nel corso della conferenza verranno presentate ricerche scientifiche sul funzionamento cognitivo e sulle strategie per il potenziamento delle abilità mentali.**

**Ampio spazio verrà dato alle domande del pubblico.**

***Prima della conferenza sarà possibile prenotarsi per un check-up individuale delle capacità cognitive svolto da uno psicologo FSP. Eccezionalmente, in occasione della conferenza, tale check-up sarà offerto gratuitamente, fino all’esaurimento dei posti disponibili: per prenotarsi scrivere a info@psy-res.com indicando il proprio numero telefonico (oppure tel. +41 91 9210985 ore 08.00-09.00, 12.00-13.00, 19.00-20.00).***

**Per informazioni sui corsi di brain training:**

[info@psy-res.org](mailto:info@psy-res.org)

**tel. +41 91 9210985 (ore 08.00-09.00, 12.00-13.00, 19.00-20.00)**