

Corso di ginnastica mentale: allenare la memoria

Pubblicato: Sabato 20 Gennaio 2018



Lunedì 22 gennaio, alle ore 20:30 e giovedì 25 gennaio alle ore 16:30, la dott.ssa Eleonora Crosta e la dott.ssa Stefania Armenio presentano la quarta edizione del corso “Ginnastica mentale: allenare la memoria”, presso l’Università del Melo a Gallarate, in via Magenta, 3.

La partecipazione alle presentazioni, dove verrà illustrato il programma del corso, è **gratuita** ma per questioni organizzative, è **necessario prenotarsi**.

Il corso è rivolto a tutte quelle persone che nella quotidianità riscontrano un indebolimento della memoria, ma anche a chi vuole imparare le strategie più efficaci di allenamento per **prevenire il decadimento cognitivo**.

Il programma è ricco di esercizi per consentire di apprendere attraverso la pratica, le modalità specifiche per la stimolazione della memoria, ma anche di potenziare le abilità metacognitive, invitando a riflettere sull’atteggiamento che abbiamo nei confronti della nostra memoria.

Le passate edizioni hanno riscontrato grande entusiasmo nei partecipanti, che hanno potuto scoprire, durante le lezioni teoriche, **come funziona il nostro cervello**, spiegato in modo semplificato e accessibile a tutti.

Il corso si avvale delle più recenti tecniche di **neuropsicologia**, disciplina a cavallo tra neurologia e psicologia, ben nota in ambito scientifico per i suoi successi nel campo delle cerebrolesioni acquisite e delle demenze. Attraverso la neuropsicologia è possibile infatti diagnosticare in modo preciso i danni cognitivi subiti dal cervello e riabilitarne le funzioni cognitive (memoria, linguaggio, attenzione...).

La neuropsicologia è utile anche come strumento di prevenzione, soprattutto nella nostra società, dove l’età media della popolazione è aumentata ed è fondamentale che l’anziano possa affrontare la vecchiaia nel modo più sano possibile, perché invecchiamento non vuol dire demenza.

La dott.ssa Crosta da alcuni anni organizza corsi presso Il Melo in collaborazione con colleghi che operano nel settore della psicologia clinica e della neuropsicologia. Quest’anno il memory training riceverà l’importante apporto della dott.ssa Armenio, psicologa psicoterapeuta, la quale si occuperà dell’influenza delle emozioni sulla memoria, illustrando cosa accade nella nostra mente e come possiamo gestire l’interferenza emotiva. Non vi è mai capitato di essere più smemorati quando siete emozionati?

La dott.ssa Eleonora Crosta è psicologa psicoterapeuta cognitivo – comportamentale e riceve **in via Magenta, 3 a Gallarate presso Il Melo**. Lavora da anni nel campo delle cerebrolesioni acquisite occupandosi della diagnosi e della riabilitazione dei pazienti cerebrolesi. Effettuando riabilitazioni a domicilio e valutazioni diagnostiche. Collabora con case di cura nelle province di Varese e Milano.

Nel suo studio svolge psicoterapie individuali e di coppia, effettua la diagnosi e il trattamento di ansia, panico, ipocondria, depressione, bipolarismo, ossessioni-compulsioni, sessualità e personalità *borderline*, per adolescenti e adulti. Con i bambini lavora soprattutto sugli stati di paura e di rabbia e aggressività. Si occupa, inoltre, di stress post-traumatico attraverso la tecnica EMDR.

La dott.ssa Stefania Armenio è psicologa psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale e **riceve a Nova Milanese** dove svolge percorsi individuali e di coppia. Si occupa soprattutto di diagnosi e terapia di stati d'ansia, disturbi dell'umore e dipendenze e, inoltre, svolge percorsi di sostegno alla genitorialità e percorsi individuali e di gruppo per i bambini. Utilizza anche l'approccio EMDR un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento di diverse psicopatologie e problemi legati sia ad eventi traumatici, che ad esperienze più comuni ma emotivamente stressanti.

Oltre all'attività condotta presso il proprio studio privato, la **dott.ssa Stefania Armenio** è docente di psicologia presso l'Associazione culturale "Cascina Triestina" di Nova Milanese e responsabile risorse umane presso Koinè Cooperativa Sociale di Novate Milanese.

La dott.ssa Crosta e la dott.ssa Armenio, entrambe specializzate presso Studi Cognitivi di Milano dopo la laurea in psicologia, conducono insieme da anni diversi percorsi di gruppo: regolare le emozioni e potenziare l'autostima, rivolti ad adulti, e gestione della paura, del disagio e dell'aggressività, rivolti a bambini e adolescenti.

Per avere maggiori informazioni o per prenotarsi alle presentazioni gratuite del 22 e del 25 gennaio, è possibile contattare la segreteria della dott.ssa Eleonora Crosta al numero 3478217397 o via mail, all'indirizzo eleonora_crosta@yahoo.it oppure la dott.ssa Stefania Armenio al numero 3313201400 o via mail, all'indirizzo armeniosstefania@hotmail.com.

di Ufficio pubblicità