

## SEDE E ORARI DEI CORSI

Autunno e Primavera: corso base dalle 9 alle 10:30  
corso avanzato dalle 10:30 alle 12:00

Presso le Circoscrizioni di Verona e i Comuni della Provincia

Costo: 120 Euro

Numero di iscritti limitato (massimo 10 persone)

Contattaci per conoscere il corso attivo più vicino

[www.omniaimpresasociale.it](http://www.omniaimpresasociale.it)

[T] 327 0610278

[M] [info@omniaimpresasociale.it](mailto:info@omniaimpresasociale.it)

L' Associazione **OMNIA** Impresa Sociale nasce dalla passione di diversi professionisti per la Psicologia scientifica, con la convinzione che questa possa avere ricadute in molti ambiti della vita quotidiana. La mission di **OMNIA** è la costante ricerca e diffusione di una cultura orientata al benessere della persona, ma anche di strategie di cura che limitino i costi sociali a carico dei cittadini e dello Stato. Informazione, prevenzione ed interventi mirati sono i punti da cui inizia ogni azione di **OMNIA**.



# ***FITNESS DELLA MENTE***



**IL CORSO PER MANTENERE  
IN FORMA IL TUO CERVELLO**

PROGETTO PREVENZIONE E INVECCHIAMENTO ATTIVO

Nell'invecchiamento non vi è peggior nemico di uno stile di vita sedentario, abitudinario e poco stimolante.

I risultati di numerose ricerche scientifiche dimostrano che il cervello può beneficiare dell'allenamento mentale ad ogni età e la prevenzione è uno degli strumenti più efficaci per ridurre il rischio di malattie neurodegenerative.

Fitness della mente è un programma ideato per promuovere il benessere attraverso l'allenamento delle abilità cognitive, come *l'attenzione e la memoria*, e per favorire la socializzazione in gruppo.

OMNIA Impresa Sociale organizza questi corsi dal 2014 nel Comune e nella Provincia di Verona, monitorando costantemente l'efficacia degli interventi e proponendo percorsi di livelli differenziati.

***Allena la memoria, prenditi cura di Te!***

**10 incontri** settimanali di gruppo, della durata di 1 ora e mezza, con accenni teorici ed esercizi di allenamento

1	PROVA PRATICA INTRODUTTIVA
2	IL CERVELLO
3	L'ATTENZIONE
4	LA MEMORIA
5	IL LINGUAGGIO
6	IL RAGIONAMENTO
7	LE EMOZIONI
8	ESERCIZI GLOBALI
9	PROVA PRATICA CONCLUSIVA
10	RESTITUZIONE DEI RISULTATI DEL CORSO

### **OBIETTIVI DEL CORSO**

- Conoscere il funzionamento delle abilità mentali e sfruttarne le potenzialità
- Comprendere i normali cambiamenti legati all'invecchiamento
- Allenare le capacità mentali con esercizi individuali e di gruppo