

CORSO di POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA



Erika Colombo, psicologa della terza età
erika.colombo@hotmail.it
342. 120 70 53



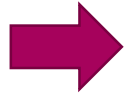
PRIMO INCONTRO

- **Presentazione del corso**
- **Prova iniziale**

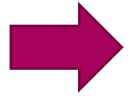


CHE COSA FAREMO IN QUESTO CORSO?

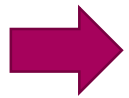
Faremo degli esercizi in cui vi verrà richiesto di memorizzare un certo tipo di materiale e, prima di ogni esercizio, vi verranno insegnate delle tecniche per imparare a memorizzare al meglio il materiale.



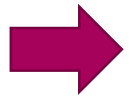
In ciascun incontro faremo 3 esercizi diversi. Alcuni tipi di esercizi verranno ripetuti negli incontri successivi con un livello di difficoltà crescente.



Verranno suggerite delle tecniche di memorizzazione semplici da imparare e facili da applicare, poiché il fine è quello di imparare a utilizzarle nella vita di tutti i giorni.



Saranno in tutto 7 incontri, una volta alla settimana, della durata di un'ora e mezza ciascuno.



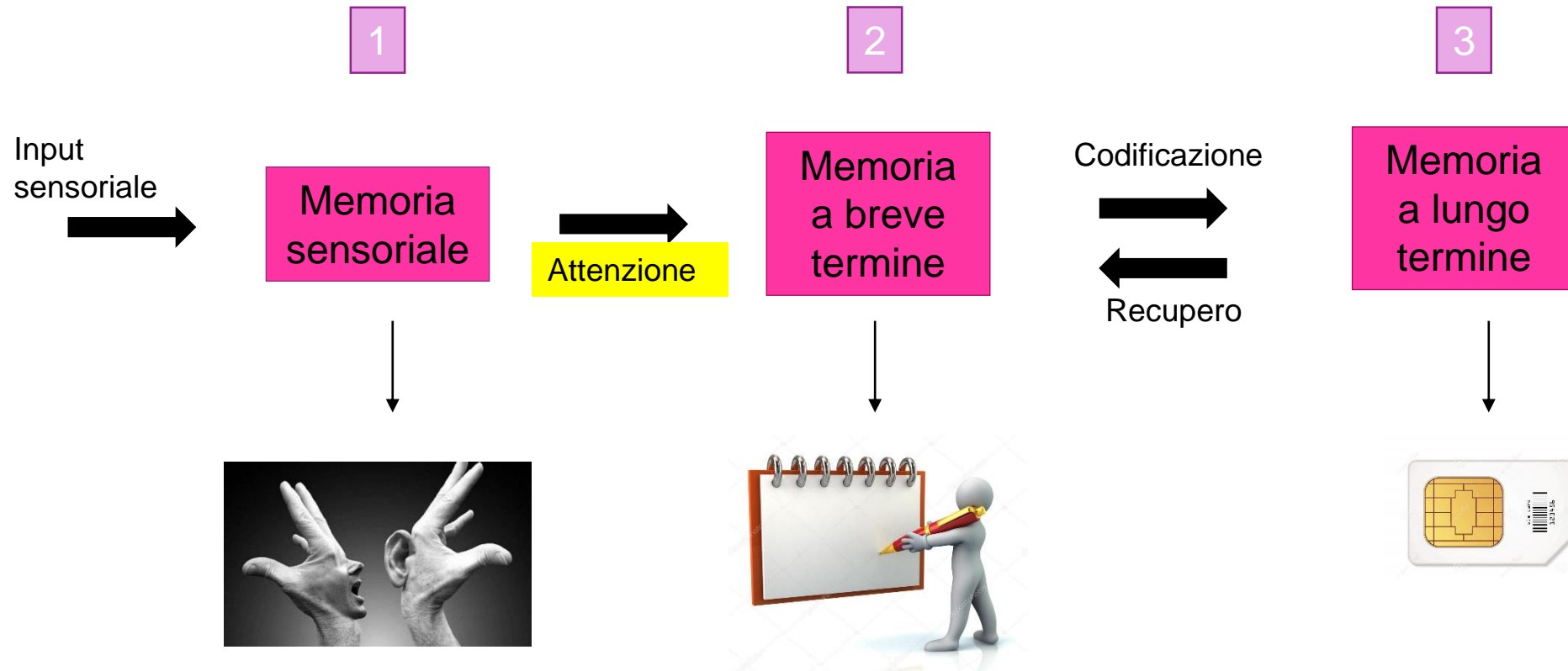
Il primo e l'ultimo incontro prevedono una prova di memoria. La prova iniziale verrà poi confrontata con la prova finale, in modo da valutare se effettivamente le tecniche apprese durante il corso siano state efficaci.

COS'È LA MEMORIA?

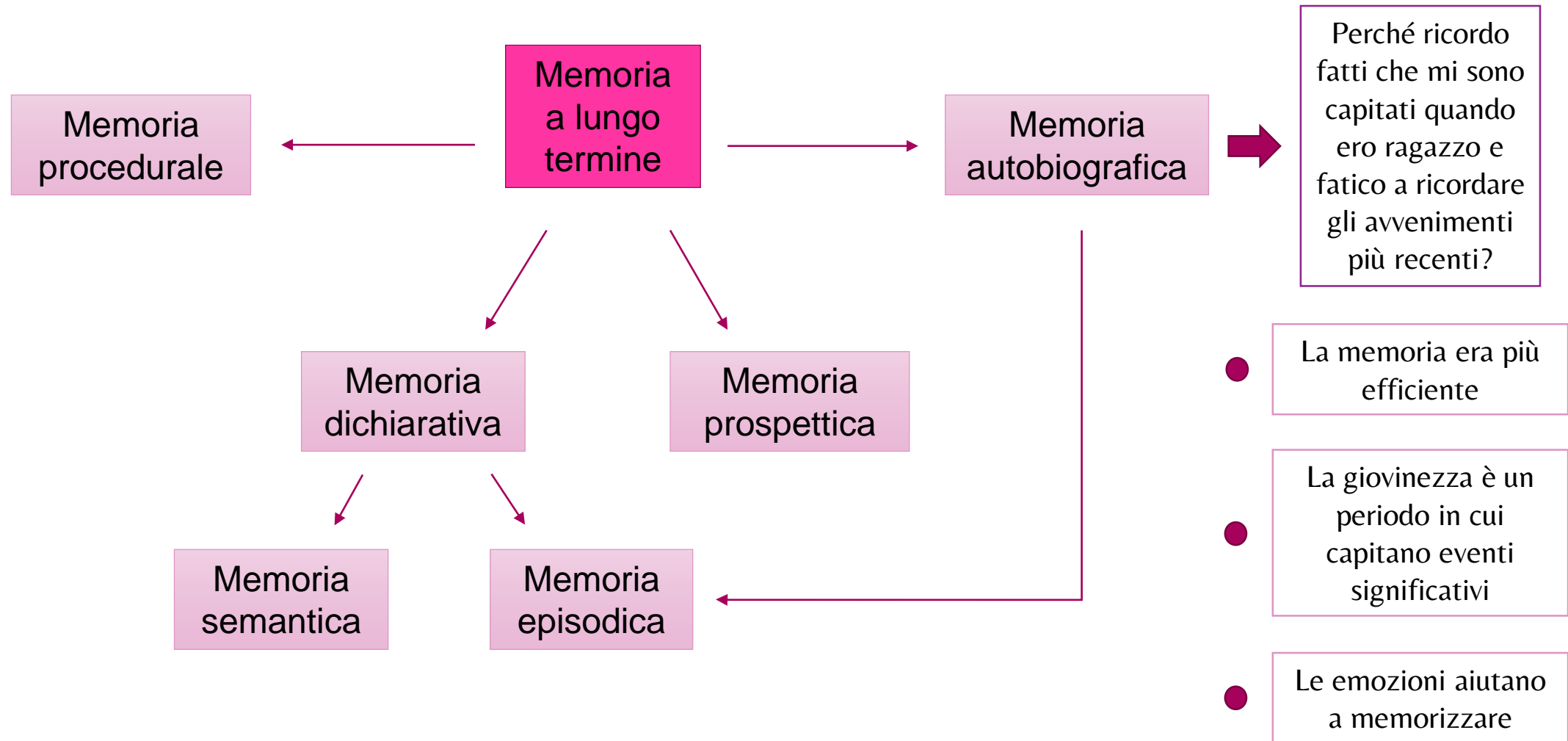
Può essere definita come l'insieme di tutte le informazioni contenute nella mente di una persona e come la capacità di immagazzinare e poi recuperare tali informazioni.



La memoria è tutt'altro che un costrutto unitario; essa si divide in diverse componenti.
Una prima divisione prevede 3 sistemi di memoria consequenziali:



La memoria a lungo termine, a sua volta, comprende:



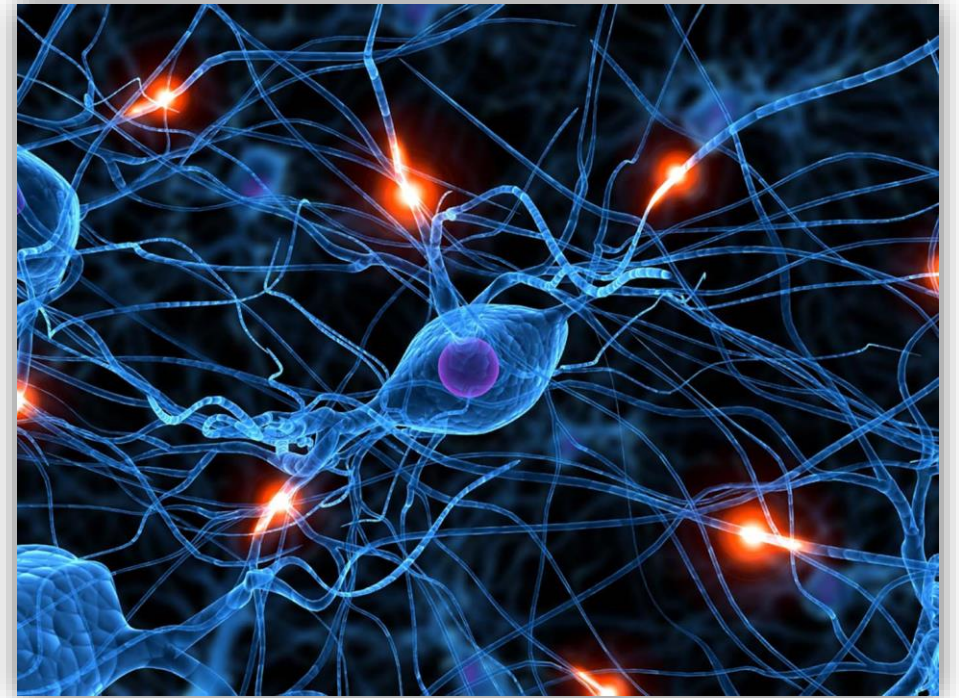


CERVELLO
E
INVECCHIAMENTO

COSA
ACCADE
CON IL PASSARE
DEGLI ANNI?

Partiamo dal presupposto che...

- Il cervello di una persona adulta è composto da circa 100 miliardi di **cellule**.
- Queste cellule si chiamano **neuroni**.
- Ciascun neurone crea miliardi di **connessioni** con gli altri neuroni ogni giorno, ed è grazie a queste connessioni che possiamo fare qualsiasi cosa, dal muovere un braccio al parlare.



Partiamo dal presupposto che...

- Le connessioni tra un neurone e l'altro aumentano l'efficienza generale del cervello: è come se questo rimanesse «**acceso**» invece che «spento».



- L'ambiente con cui interagiamo è fondamentale per la crescita delle connessioni cerebrali: più ci dedichiamo ad **attività stimolanti** per il nostro cervello, più connessioni si creeranno.

Ma... A che età il cervello inizia ad invecchiare?





INTORNO AI 30 ANNI

Ciò significa che, a partire da questa età, i neuroni cominciano a morire ed iniziano a ridursi i collegamenti tra un neurone e l'altro.

► Una persona di 60 anni ha circa il **20% in meno di connessioni** cerebrali rispetto ad un ventenne.

► Di conseguenza, il cervello **pesa di meno** (in età adulta pesa circa 1,4 kg e con l'età subisce una riduzione fino al 10/20%).

► Tutto questo si traduce in un generico calo delle prestazioni cognitive, soprattutto in determinati domini cognitivi, tra cui la memoria.



SISTEMI DI MEMORIA	CAMBIAMENTI NELL'INVECCHIAMENTO
MEMORIA A BREVE TERMINE	Lievi
MEMORIA A LUNGO TERMINE:	
• MEMORIA PROCEDURALE	Nessuno
• MEMORIA DICHIARATIVA SEMANTICA	Lievi
• MEMORIA DICHIARATIVA EPISODICA	Evidenti
• MEMORIA AUTOBIOGRAFICA	Lievi
• MEMORIA PROSPETTICA	Evidenti

Tutto questo è normale, è legato all'invecchiamento fisiologico del cervello e non deve spaventare.

L'invecchiamento è fisiologico fino a quando non arriva ad interferire con un adeguato funzionamento nella vita quotidiana.

Anzi, le normali perdite cognitive legate all'invecchiamento biologico possono essere **contrastate**. In che modo?

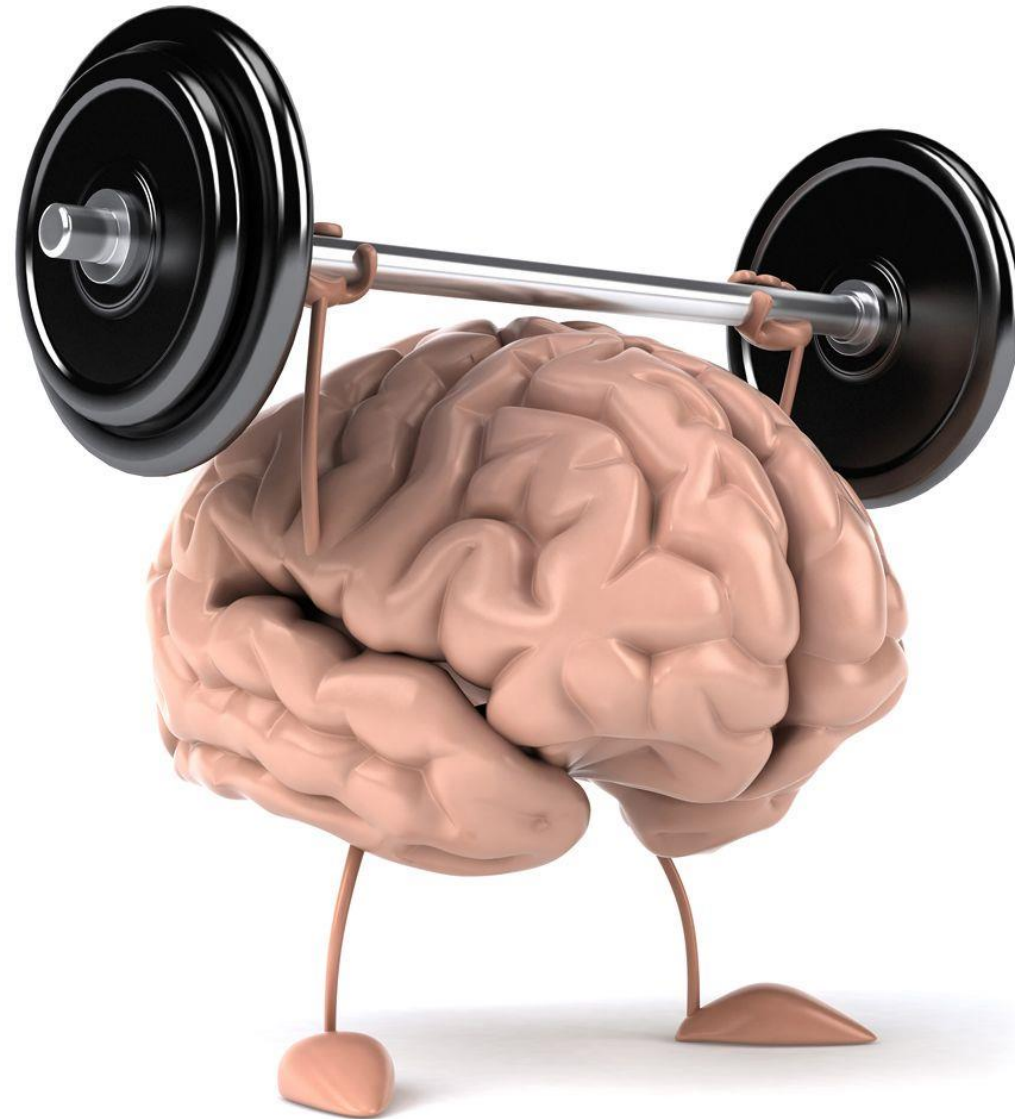
Con l'esercizio.



Leggendo un libro, facendo le parole crociate, interagendo con gli amici, andando a teatro o al cinema, frequentando l'università della terza età, svolgendo tutte quelle esperienze stimolanti dal punto di vista mentale, poiché ciascuna di queste esperienze crea **nuove connessioni cerebrali**, contrastando così i processi di invecchiamento cui si va inevitabilmente incontro.

Quindi, sfatiamo il mito che una persona di 90 anni non può più imparare nulla. **Può imparare ancora, eccome!**

Il cervello, infatti, se viene allenato, migliora le proprie prestazioni, funzionando esattamente come un muscolo del nostro corpo.



Quando si parla di memoria non bisogna dimenticare quanto sia importante il ruolo dell'**ATTENZIONE** nella memorizzazione:

Se volete ricordare qualcosa, per prima cosa ponetevi attenzione.

Se vi chiedessi di ricordare esattamente come sono fatte le case di una strada che percorrete abitualmente, molto probabilmente non sareste in grado di farlo: questo perché non vi prestate abbastanza attenzione, non perché non avete memoria!





Questo corso vi dimostrerà che i problemi di memoria che emergono con l'età non sono inevitabili ma reversibili. Ciò significa che è possibile intervenire per ridurli.

Infatti, con le giuste conoscenze e la pratica, è possibile apprendere e ricordare in maniera più efficace di quanto pensiate.

E ora iniziamo!