Docente: COLOMBO ERIKA
7 Incontri dal 10 gennaio 2023, ore 14
Argomento: Corso di potenziamento della memoria

Sommario

Il corso consta di 7 incontri, ciascuno della durata di un'ora e mezza circa, in cui vengono proposti esercizi di memorizzazione di diversi tipi di materiale e, per ogni esercizio proposto, vengono illustrate le strategie migliori per memorizzare quel tipo di materiale.

Si tratta di esercizi utili per la quotidianità (ad es. memorizzazione di cognomi legati a volti, codici numerici, mappe della città, oggetti contenuti in una stanza, ecc.), con lo scopo di poterne effettivamente giovare nella vita di tutti i giorni.

Nel primo incontro è prevista per ciascuno una prova di valutazione della memoria che viene poi confrontata con una prova simile a fine corso che viene proposta nell'ultimo incontro, il cui fine è quello di valutare l'efficacia del corso.

Programma

Primo incontro – martedì 10 gennaio 2023:
• Presentazione del corso • Spiegazione dei meccanismi della memoria e dei cambiamenti legati all'invecchiamento • Valutazione iniziale:
1. Apprendimento di 30 coppie di parole
2. Apprendimento di 14 volti abbinati a cognomi
3. Apprendimento di 20 immagini

Secondo incontro - martedì 17 gennaio 2023:
• Esercizi e strategie mnesiche:
1. Apprendimento di 5 coppie di parole
2. Apprendimento di 4 volti abbinati a cognomi
3. Apprendimento di 8 oggetti contenuti in una casa

Terzo incontro - martedì 24 gennaio 2023:
• Esercizi e strategie mnesiche:
1. Apprendimento di 10 coppie di parole
2. Apprendimento di un breve racconto
3. Apprendimento di 10 immagini

Quarto incontro - martedì 31 gennaio 2023:
• Esercizi e strategie mnesiche:
1. Apprendimento di 15 coppie di parole
2. Apprendimento di 7 volti abbinati a cognomi
3. Apprendimento di 10 codici numerici

Quinto incontro - martedì 7 febbraio 2023:
• Esercizi e strategie mnesiche:
1. Apprendimento di 20 coppie di parole
2. Apprendimento di una lista della spesa
3. Apprendimento della mappa di una città

Sesto incontro - martedì 14 febbraio 2023:
• Esercizi e strategie mnesiche:
1. Apprendimento di 25 coppie di parole
2. Apprendimento di 10 volti abbinati a cognomi
3. Apprendimento di 20 parole singole

Settimo incontro - martedì 21 febbraio 2023:
• Valutazione finale:
1. Apprendimento di 30 coppie di parole
2. Apprendimento di 14 volti abbinati a cognomi
3. Apprendimento di 20 immagini •
Confronto tra pre e post valutazione