



## Training della memoria

Milioni di impulsi arrivano al nostro cervello.

La ripetizione, l'utilizzo strumentale dei cinque sensi, la visualizzazione con i loci (luoghi), l'associazione per analogia, l'organizzazione con parole, numeri e immagini soccorrono la nostra memoria se sfruttati in modo strategico nel quotidiano.

Piccoli trucchi per poter allenare la nostra memoria e organizzarci meglio anche nelle attività più semplici.

**5 lezioni, venerdì mattina**

**13, 20, 27 novembre e 4, 11 dicembre 2020**

**dalle 09.30 alle 11.30**

Costo: 50.- franchi

Docente: Vitina Carrozza

Per informazioni contattare

**Centro diurno in Via B. Lambertenghi 1, Lugano,  
telefono 091 910 20 21**