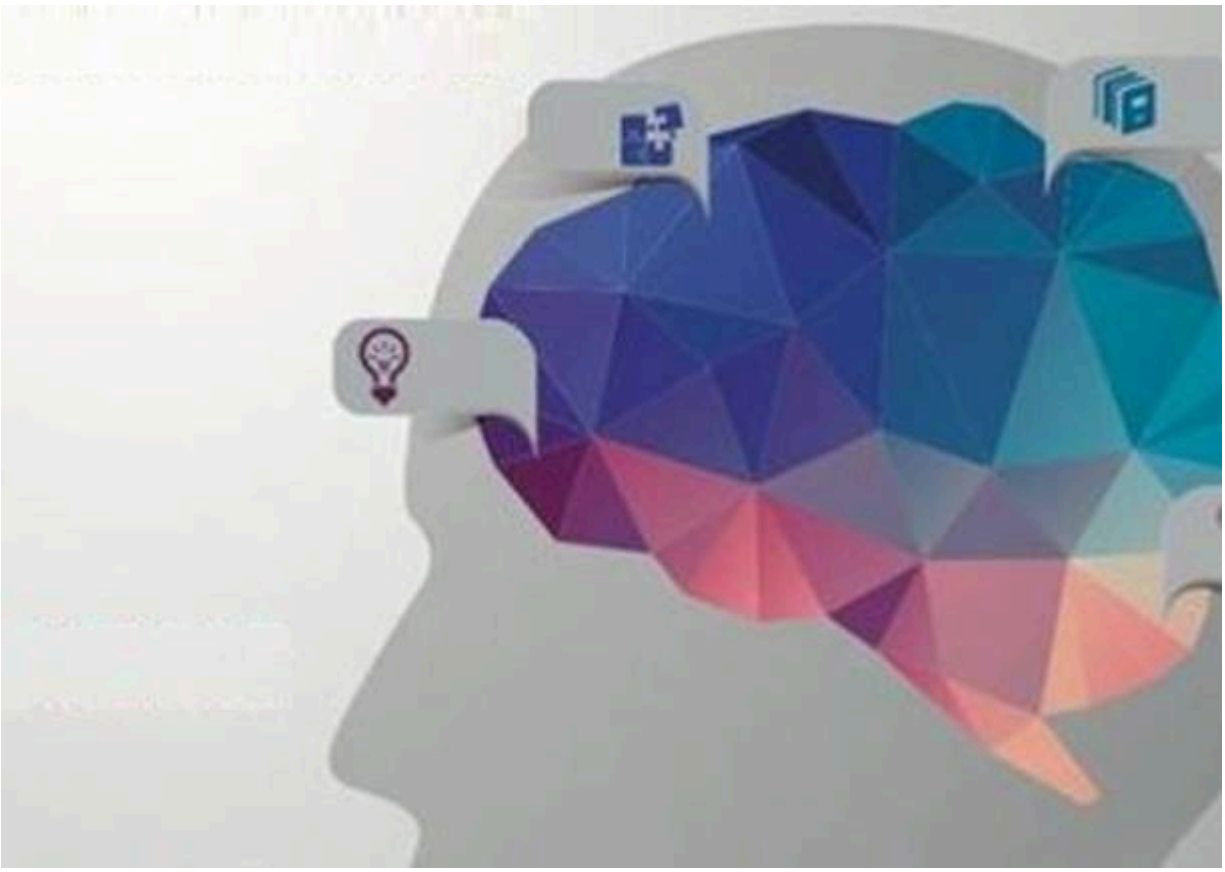
VareseNews

Corso di ginnastica mentale, come allenare la memoria

Pubblicato: Sabato 4 Febbraio 2017



Per la terza edizione del **“Corso di ginnastica mentale, come allenare la memoria”**, la dott.ssa Eleonora Crosta e la dott.ssa Chiara Pozzi, hanno in programma una doppia **presentazione**, totalmente **gratuita**, **lunedì 6 febbraio ore 16.30** e **mercoledì 8 febbraio ore 20.30** presso l’**Università Del Melo**, a Gallarate (per garantirsi la possibilità di partecipare, è necessario prenotare).

Il corso è pensato per tutte quelle persone che nella quotidianità hanno riscontrato un indebolimento della memoria ma anche a chi vuole imparare le strategie più efficaci di allenamento.

Il corso ha un taglio molto pratico, ricco di esercizi e solo in minima parte teorico. Gli esercizi proposti consentono di apprendere modalità specifiche per la stimolazione della memoria, ma anche di potenziare le abilità metacognitive, attraverso l’insegnamento delle funzioni mnestiche, oltre a invitare a riflettere sull’atteggiamento che abbiamo nei confronti della nostra memoria.

Il corso si avvale delle più recenti **tecniche di neuropsicologia**, disciplina a cavallo tra neurologia e psicologia, ben nota in ambito neurologico per i suoi successi nel campo delle cerebrolesioni acquisite e delle demenze; essa offre l’opportunità di diagnosticare in modo preciso i danni cognitivi e riabilitare le funzioni cognitive (memoria, linguaggio, attenzione, ecc.).

La neuropsicologia serve anche come strumento di **prevenzione**, soprattutto in una società, come quella attuale, dove l’età media della popolazione è aumentata ed è fondamentale sapersi occupare di questa categoria di persone, in modo che l’anziano possa affrontare la vecchiaia nel modo più sano possibile,

perchè **invecchiamento non vuol dire demenza**.

La dott.ssa Crosta e la dott.ssa Pozzi collaborano da anni nella diagnosi e nella riabilitazione dei pazienti cerebrolesi, effettuando visite a domicilio e valutazioni diagnostiche nelle province di Varese e Milano.
La **dott.ssa Eleonora Crosta** è psicologa psicoterapeuta cognitivo – comportamentale e riceve in **via Magenta, 3 a Gallarate presso Il Melo**, dove svolge terapie 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. Conduce psicoterapie di gruppo sulla regolazione delle emozioni e sull'assertività per gli adulti e sulla gestione delle paure per i bambini e i loro genitori.
La **dott.ssa Chiara Pozzi** è psicologa clinica, esperta in psicologia giuridica e riceve in **Largo G.Giardino, 7 a Busto Arsizio**, dove svolge valutazioni neuropsicologiche dei deficit cognitivi conseguenti a lesioni cerebrali acquisite o per decadimento cognitivo impostando successivamente un programma riabilitativo personalizzato e colloqui di supporto al familiare che si prende cura del proprio caro. Collabora con psichiatri, avvocati e medici legali come Consulente Tecnico di Parte soprattutto per quanto riguarda la valutazione del danno psichico e nei casi di separazione/divorzi. Lavora inoltre con AISLA Varese accompagnando, al domicilio, la persona e la famiglia lungo il percorso di malattia.

Per avere maggiori informazioni o per prenotarsi alle presentazioni gratuite del 6 e dell'8 febbraio, 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 Chiara Pozzi al numero 3394510575 o via mail, all'indirizzo dott.chiarapozzi@gmail.com.

di Ufficio pubblicità