Comunicato n. 03/2021

CHIROS
Partecipa al corso di Ginnastica Mentale on-line.
Esercizi & Strategie per una mente sempre in forma!

I corsi di Ginnastica Mentale sono cicli di incontri in cui si svolgono esercizi di stimolazione e potenziamento cognitivo lavorando su attenzione, memoria, ecc... Lo scopo è quello di aiutare le persone a mantenere il cervello attivo e potenziarlo rispetto alle possibili conseguenze dell'invecchiamento o patologie neurodegenerative. Il corso avendo scopo preventivo, è rivolto a persone in cui non siano già diagnosticate patologie neurodegenerative in stadio avanzato per le quali può essere invece strutturato un percorso specifico individuale o in gruppi più ristretti contattando la struttura.

Le sessioni di Ginnastica Mentale si svolgono in gruppo e hanno una durata di un'ora e mezza a cadenza settimanale.

La prossima sessione in partenza avrà una durata di 10 incontri.

Per gli iscritti CRAL SMAT è attivabile un corso **on line ad hoc in orario 17:00 -18:30** ogni mercoledì. I corsi on line si svolgeranno su piattaforma Zoom per cui si chiede di predisporre il dispositivo che si vorrà utilizzare prima dell'inizio del corso che avverrà in data **10 Marzo 2021**. (Dott.ssa Irene Monicelli Psicologa Psicoterapeuta Neuropsicologa)

Le iscrizioni dovranno pervenire **entro il 5 marzo** e il gruppo dedicato partirà con il raggiungimento di un numero minimo di 5 partecipanti.

Costo : Soci € 104 + 2 marca da bollo - Non soci € 130 + 2 marca da bollo

Spesa sanitaria detraibile.

Ai soci CRAL verra' erogato un contributo di € 20 presentando la ricevuta di pagamento

ISCRIZIONI : presso la Segreteria del Cral (mail: info@cralsmat.it – tel. 3917168368)

Torino, 22/02/2021 Il Consiglio Direttivo CRAL SMAT