

## **Programma**

### **14:00 - 14:15: Registrazione e Benvenuto**

- Accoglienza dei partecipanti
- Distribuzione dei materiali e presentazione del programma

### **14:15 - 15:00: Fondamenti del Funzionamento Cognitivo**

- Introduzione al funzionamento cognitivo e alle basi neurologiche
- Esplorazione delle dinamiche del carico cognitivo e dell'invecchiamento

### **15:00 - 15:45: Impatti del Carico Cognitivo e dell'Invecchiamento**

- Analisi degli impatti sulle funzioni cognitive
- Discussione di esempi e scenari pratici

### **15:45 - 16:00: Pausa**

### **16:00 - 17:15: Strategie di Consapevolezza e Prevenzione**



**REGIONE CAMPANIA**  
**AZIENDA OSPEDALIERA DI RILIEVO NAZIONALE**  
**E DI ALTA SPECIALIZZAZIONE**  
**"SANT'ANNA E SAN SEBASTIANO" DI CASERTA**

- Approfondimento delle strategie personali per gestire il carico cognitivo
- Consigli pratici per preservare e potenziare le funzioni cognitive
- Sessione interattiva: condivisione di esperienze e idee

### **17:15 - 17:45: Applicazioni Pratiche nella Vita Quotidiana**

- Implementazione delle competenze acquisite nella vita personale
- Consigli per l'integrazione di strategie preventive nell'ambito quotidiano
- Domande e risposte

### **17:45 - 18:00: Conclusioni e Ringraziamenti**

- Riassunto delle principali tematiche trattate
- Ringraziamenti e consegna di eventuale materiale informativo aggiuntivo
- Chiusura del seminario