

Astrolabio Centro per la Famiglia della Valsabbia organizza

Percorso CamminaMenti

OVER 65

4 incontri per scoprire come favorire e incentivare la capacità di invecchiare sfruttando al meglio il proprio potenziale fisico, sociale e mentale.

Date e tematiche

22 aprile 26 Invecchiare bene
29 aprile 26 Le funzioni cognitive
6 maggio 26 La memoria
20 maggio 26 Il sonno e l'insonnia

Programma

14.30 - 15.30
Incontro e intervento con la psicologa
15.30 - 15.45
Pausa con piccola merenda
15.45 - 16.30
Camminata insieme all'aperto

Partecipazione gratuita con iscrizione!

Durante tutti i laboratori è presente un operatore dello spazio ascolto del centro per la famiglia per informazioni e orientamento sui servizi del territorio.

Dove?

presso Centro Sociale di
Vestone, via Gen. Pialorsi
n. 10

Per info e iscrizioni:

Whatsapp 338 6705845
oppure mail
astrolabio@areacoop.it

in collaborazione con