



Mi ritorni in MENTE

III edizione

Una palestra per esercitare la memoria
e conservare i propri ricordi.

Condotto dalla Dott.ssa **Teresa Tona**, Psicologa Psicoterapeuta

Svolgere attività fisica regolarmente, seguire una dieta equilibrata e allenare la mente: sono questi gli ingredienti per invecchiare in salute

8 incontri interattivi rivolti a tutte le persone over 65 che vogliono potenziare ed esercitare la propria memoria, coltivando maggior consapevolezza delle proprie risorse e capacità.

Brevi presentazioni teoriche introdurranno esercitazioni pratiche in un clima di socialità leggera e divertente.

CALENDARIO 2024

22 MARZO

05-19 APRILE

03-10-24 MAGGIO

07-21 GIUGNO

dalle ore 15.00 alle ore 16.15

a **TARZO** presso  **KPOINT**

via Roma 42

(saletta vicino alla biblioteca, entrata dal cortile dietro al Municipio)

GLI INCONTRI SONO GRATUITI

Per informazioni:

Tel/Whatsapp **348 8466008**