



PROGETTO INVECCHIAMENTO ATTIVO

VIVERE BENE OGNI ETÀ

RESTARE ATTIVI, STARE INSIEME, PRENDERSI CURA DI SÉ

UN INCONTRO DEDICATO AL BENESSERE PSICOLOGICO E
ALL'INVECCHIAMENTO ATTIVO, CONDOTTO DA UNA PSICOLOGA,
PER RIFLETTERE INSIEME SU COME MANTENERE UNA BUONA QUALITÀ
DI VITA NEL TEMPO.

Durante l'intervento verranno presentate strategie pratiche per restare mentalmente, emotivamente e socialmente attivi, con particolare attenzione alla prevenzione del disagio e al mantenimento del benessere nel tempo. Ampio spazio sarà dedicato al valore della socialità: stare insieme, partecipare, condividere esperienze e mantenere relazioni è uno dei più importanti fattori di protezione per la salute e la qualità della vita.

Un momento di confronto aperto per acquisire spunti utili e valorizzare una vita attiva, partecipata e ricca di relazioni a ogni età.

Intervento informativo a cura della dott.ssa Giulia Visini, psicologa e psicoterapeuta



**VENERDÌ 17 APRILE
ORE 9.45-11.45**

**PRESSO GLI SPAZI
DI CASA BRAVI**

VIA BRAVI 16, TERNO D'ISOLA



In collaborazione con



Comune di Terno d'Isola



CASA BRAVI ATS

Programma realizzato nell'ambito delle
Politiche per l'Invecchiamento Attivo
Promosse e finanziate da Regione Lombardia
con la collaborazione di ATS di Bergamo