

Propone ai propri Soci

Il Benessere della Mente: memoria, presenza e leggerezza

Giovedì 22 gennaio 2026 - Ore 9.30

Obiettivo dell'incontro

Aiutare i partecipanti a comprendere come mantenere la mente attiva, leggera e presente attraverso semplici strategie quotidiane.

Contenuti:

- Come funziona la memoria nella terza età: cosa cambia davvero.
- I tre tipi di attenzione (esterna, interna, diffusa).
- Il concetto di “presenza mentale” spiegato in modo semplice.
- Il peso dello stress sulla mente e come alleggerirlo.
- Piccoli esercizi quotidiani per “riattivare” la mente (meno di 2 minuti ciascuno).

Attività pratica Mini laboratorio:

“Attiva la tua mente in 60 secondi”

→ esercizio guidato di attenzione mirata + una breve visualizzazione di 1 minuto

Durata: circa 2 ore

**PER INFO E ISCRIZIONI: telefonare esclusivamente al 328 875 8100
dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 15 alle 18**