

**Propone ai propri Soci**

## **UN CICLO DI INCONTRI ESPERIENZIALI PENSATI PER LA 3<sup>A</sup> ETÀ**



### **IL BENESSERE DELLA MENTE**

**(Giovedì 22 gennaio 2026 Ore 9.30)**

*Memoria, Presenza e Leggerezza*

Un incontro per comprendere come mantenere la mente attiva, serena e presente, attraverso semplici strategie quotidiane ed esercizi di attenzione.



### **LE EMOZIONI NELLA TERZA ETÀ**

**(Giovedì 29 gennaio 2026 Ore 9.30)**

*Comprendere, Accogliere, Trasformare*

Un momento di ascolto e riflessione per riconoscere le emozioni, accoglierle con gentilezza e imparare a trasformarle in risorse di benessere.



### **LA FORZA DELLE RELAZIONI**

**(Giovedì 5 febbraio 2026 Ore 9.30)**

*Il valore del sentirsi parte di qualcosa*

Un incontro dedicato all'importanza delle relazioni, della connessione autentica e del sentirsi parte di una comunità viva e accogliente.



### **VIVERE IL PRESENTE**

**(Giovedì 12 febbraio 2026 Ore 9.30)**

*La calma come stile di vita*

Un incontro per riscoprire la calma, ridurre le preoccupazioni e imparare a vivere il momento presente con maggiore serenità e fiducia.



### **LA GRATITUDINE CHE TRASFORMA**

**(Giovedì 19 febbraio 2026 Ore 9.30)**

Un incontro per scoprire come la gratitudine possa migliorare l'umore, il benessere emotivo e il modo di guardare alla propria vita quotidiana.

**Durata di ogni incontro: circa 2 ore**

**È richiesta l'iscrizione all'Auser per l'accesso a tutti gli incontri.**

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