

Propone ai propri Soci

UN CICLO DI INCONTRI ESPERIENZIALI PENSATI PER LA 3^a 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**