



L'età attiva

I segreti per una longevità felice

26 settembre 2025 ore 20.45

“Il cervello continua a crescere durante tutto l’arco della vita”

Daniel Siegel

EVENTO GRATUITO

L'incontro, rivolto a chi ha più di 60 anni, intende concentrare l'attenzione sul cervello come organo dinamico e sulle possibilità di trasformazione a qualsiasi età. Verranno presentate le attività utili per allenare la mente, esercitare la memoria, mantenere viva la curiosità, sperimentare la creatività, comprendere il valore delle emozioni, degli affetti e delle relazioni. Mantenere allenato questo bagaglio funzionale consente di vivere meglio e più a lungo.

Uscire dalla solitudine e valorizzare gli affetti

con Laura Mella, counselor

Come allenare le risorse della mente

con Cinzia Marcolungo, psicoterapeuta

Esercitando la voce, far emergere le emozioni

con Roberto Palermo, counselor

Esprimersi con creatività: più colore alla vita

con Lucia Grassiccia, arteterapeuta

L'incontro si terrà presso **Centro per la Longevità** nel Centro Intergenerazionale di via Oberdan, Gorgonzola
Per partecipare è gradita la prenotazione contattando

02.95.30.22.31 oppure info@centropsicologia.it

Agli interessati verrà rilasciato un attestato di partecipazione

Associazione Centro Psicologia
Gorgonzola - Via Cantoni, 6
02-95302231



Centro Psicologia
Terapie integrate per la Persona

Con il patrocinio di

