

CENTRO PER LA LONGEVITÀ

via Italia, 84 - Gorgonzola

CREATIVITÀ E BENESSERE

Iniziative gratuite per
la cittadinanza over 60



INCONTRARTI

Laboratorio esperienziale per adulti non più impegnati in ambito lavorativo che desiderino avere uno spazio di creatività e ascolto di sé.

con **Cinzia Panarco**

Mercoledì dalle 10:00 alle 12:00
Presentazione 24 settembre
Incontri dall'1 al 22 ottobre 2025

Iscrizione obbligatoria, max 20 persone:
cultura.sport@comune.gorgonzola.mi.it
02 95701555

TEATRO COUNSELING

Percorso esperienziale attraverso il teatro per favorire consapevolezza e crescita personale.

con **Maria Cristina Altieri**

Lunedì dalle 14:00 alle 16:00
Dal 13 ottobre al 15 dicembre 2025

Iscrizione obbligatoria, max 20 persone:
mariacristina.laboratori@gmail.com
338 2584695 (solo messaggi whatsapp)

GRUPPO DI MUTUO AIUTO PER CAREGIVER

Spazio protetto per un momento di confronto e supporto reciproco.

con **Dott.ssa Alessandra Barzagli**

Giovedì dalle 11:00 alle 12:00
Dal 16 ottobre al 18 dicembre 2025

Iscrizione obbligatoria, max 10 persone:
psico.barzagli@gmail.com
333 4072684

ALLENAMENTO della MEMORIA

Mantenimento delle abilità cognitive e mentali attraverso attività di piccolo gruppo.

con **Dott.ssa Alessandra Barzagli**

Giovedì dalle 14:00 alle 15:00
Dal 16 ottobre al 18 dicembre 2025

Iscrizione obbligatoria, max 10 persone:
psico.barzagli@gmail.com
333 4072684

MINDFULNESS

Pratiche di consapevolezza per favorire benessere personale, competenze relazionali e gestione dello stress.

con **Maria Cristina Altieri**

Martedì dalle 10:00 alle 11:00
Dal 14 ottobre al 16 dicembre 2025

Iscrizione obbligatoria, max 20 persone:
mariacristina.laboratori@gmail.com
338 2584695 (solo messaggi whatsapp)

DANZA CREATIVA

Attività di benessere per il corpo e per la mente attraverso il movimento del proprio corpo.

con **Marie France Migazzi**

Mercoledì dalle 14:00 alle 15:00
Dal 15 ottobre al 3 dicembre 2025

Iscrizione obbligatoria, max 15 persone:
mfrance.migazzi@gmail.com
02 95701224