

# CREATIVITÀ E BENESSERE

INIZIATIVE GRATUITE PER  
LA CITTADINANZA OVER 60



## MINDFULNESS con Maria Cristina Altieri

Dal 10 febbraio al 24 marzo 2026 martedì 10:00 – 11:00

Iscrizione obbligatoria max 20 persone

mariacristina.laboratori@gmail.com 338 2584695 (solowhatsapp)



## INCONTRARTI con Cinzia Panarco

GEOMETRIE INTERIORI 11 e 18 febbraio 2026 | SEGNI DI-SEGNI 4,11,18 marzo 2026

mercoledì 09:30 – 11:30

Iscrizione obbligatoria max 20 persone: sensibiliallacarta@gmail.com | 0295701242



## DANZA CREATIVA con Marie France Migazzi

Dall'11 febbraio al 25 marzo 2026 mercoledì 14:00 – 15:00

Iscrizione obbligatoria max 20 persone

mfrance.migazzi@gmail.com | 0295701242



## GRUPPO DI MUTUO AIUTO PER CAREGIVER

con Dott.ssa Alessandra Barzaghi

Dal 12 febbraio al 26 marzo 2026 giovedì 11:00 – 12:00

Iscrizione obbligatoria max 10 persone: psico.barzaghi@gmail.com | 333 4072684



## ALLENAMENTO COGNITIVO

con Dott.ssa Alessandra Barzaghi

Dal 12 febbraio al 26 marzo 2026 3 gruppi il giovedì

Iscrizione obbligatoria max 10 persone: psico.barzaghi@gmail.com | 333 4072684

Verrà data priorità a coloro che non hanno partecipato in precedenza alle iniziative proposte

