



# CREATIVITÀ E BENESSERE

INIZIATIVE GRATUITE PER  
LA CITTADINANZA OVER 60



## **MINDFULNESS** con Maria Cristina Altieri

Dal 21 aprile al 26 maggio 2026 martedì 10:00 - 11:00

Iscrizione obbligatoria max 20 persone

[mariacristina.laboratori@gmail.com](mailto:mariacristina.laboratori@gmail.com) 338 2584695 (solo whatsapp)



## **INCONTRARTI** con Cinzia Panarco

UNICI E IRRIPETIBILI 22, 29 aprile - 6 maggio 2026 | INTRECCI POETICI 20, 27 maggio 2026

mercoledì 09:30 - 11:30

Iscrizione obbligatoria max 20 persone: [deborah.venezia@comune.gorgonzola.mi.it](mailto:deborah.venezia@comune.gorgonzola.mi.it)



## **GRUPPO DI MUTUO AIUTO PER CAREGIVER**

con Dott.ssa Alessandra Barzaghi

Dal 16 aprile al 4 giugno 2026 giovedì 11:00 - 12:00

Iscrizione obbligatoria max 10 persone: [psico.barzaghi@gmail.com](mailto:psico.barzaghi@gmail.com) | 333 4072684



## **ALLENAMENTO COGNITIVO**

con Dott.ssa Alessandra Barzaghi

Dal 23 aprile al 28 maggio 2026 2 gruppi il giovedì

Iscrizione obbligatoria entro il 20 aprile: [psico.barzaghi@gmail.com](mailto:psico.barzaghi@gmail.com) | 333 4072684

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

