CORSO PALESTRA-MENTE



Anteas e **Fnp Cisl** ti invitano a partecipare a un viaggio alla scoperta della tua mente!
Un corso coinvolgente, dedicato agli over 65, per mantenere e potenziare le capacità cognitive in modo divertente e stimolante.
In questa 'palestra' speciale impareremo a salvaguardare e incrementare le risorse mentali con esercizi strutturati e attività di gruppo. Il corso permette di mantenere allenate attenzione, memoria e linguaggio, aiutando a contrastare lo stress mentale e a migliorare la qualità della vita.

"Allenare la mente in compagnia è il modo migliore per restare attivi, motivati e felici, ad ogni età!"

Il corso si svolgerà in **4 incontri ogni venerdì, dalle ore 9.00 alle 10.30** presso il Centro Anziani Sandro Pertini di Jesolo, sarà tenuto da una Letizia Lugobuoni, Psicologa specializzata, con un massimo di 20 partecipanti.

DATA	ARGOMENTO	FINALITA'
Data 13/11/2026	L'importanza della socialità nell'essere: momenti di condivisione e attività di gruppo	Ottimizzare le capacità empatiche e relazionali
Data 20/11/2026	I segreti del benessere psicofisico: conoscere il nostro corpo e la nostra mente	Lavorare sulla consapevolezza corporea, sulla presenza mentale, l'equilibrio e la memoria di lavoro
Data 27/11/2026	Sinfonia dei sensi: alla riscoperta della nostra sensorialità	Promuovere una migliore flessibilità mentale e un risveglio sensitivo
Data 04/12/2026	Il Respiro dalla natura: tecniche di respirazione consapevole	Migliorare la funzionalità interna, ridurre ansia e stress

Importante è partecipare a tutti gli incontri, in modo da essere parte attiva e così il Corso sia efficace.
Il corso ha un **costo totale di € 25,00,** per tutti e 4 gli incontri.

Chi ha intenzione di partecipare chiami subito in quanto i posti sono limitati.

Per iscrizione entro il 30 ottobre 2026 – presso il Centro Anziani Sandro Pertini