



# PROGETTO INVECCHIAMENTO ATTIVO

**VIVERE BENE OGNI ETÀ**  
**RESTARE ATTIVI, STARE INSIEME, PRENDERSI CURA DI SÉ**

**UN INCONTRO DEDICATO AL BENESSERE PSICOLOGICO E ALL'INVECCHIAMENTO ATTIVO, CONDOTTO DA UNA PSICOLOGA, PER RIFLETTERE INSIEME SU COME MANTENERE UNA BUONA QUALITÀ DI VITA NEL TEMPO.**

Durante l'intervento verranno presentate strategie pratiche per restare mentalmente, emotivamente e socialmente attivi, con particolare attenzione alla prevenzione del disagio e al mantenimento del benessere nel tempo. Ampio spazio sarà dedicato al valore della socialità: stare insieme, partecipare, condividere esperienze e mantenere relazioni è uno dei più importanti fattori di protezione per la salute e la qualità della vita.

Un momento di confronto aperto per acquisire spunti utili e valorizzare una vita attiva, partecipata e ricca di relazioni a ogni età

*Intervento informativo a cura della dott.ssa **Giulia Visini, psicologa e psicoterapeuta***


**VENERDÌ 17 APRILE**  
**ORE 9.45-11.45**

**PRESSO GLI SPAZI DI CASA BRAVI**  
**VIA BRAVI 16, TERNO D'ISOLA**
