



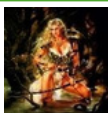
Azienda Isola a.s.s.

Ambito Isola Bergamasca Bassa Val San Martino
Via G. Bravi, 16 - Terno d'Isola (BG)



SER.e N.A.

Cooperativa Sociale



Dione de Terzo



Regione
Lombardia



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



In collaborazione con



Comune di Terno d'Isola



CASA BRAVI ATS

Programma realizzato nell'ambito delle
Politiche per l'Invecchiamento Attivo
Promosse e finanziate da Regione Lombardia
con la collaborazione di ATS di Bergamo