

INCONTRI DI GINNASTICA DELLA MEMORIA



La memoria è una delle capacità cognitive fondamentali per l'uomo e cambia con il passare degli anni. Per promuovere un invecchiamento ottimale occorre allenare la memoria attraverso piccole strategie, giochi e attività che possono essere svolta durante la giornata.

Sono previsti 4 incontri della durata di 1 ora e mezzo, di cui un incontro teorico e tre incontri pratici nei quali saranno proposti ai partecipanti attività ed esercitazioni di ginnastica della memoria, ponendo particolare attenzione a fornire agli anziani, attraverso attività pratiche, strumenti utili nella vita quotidiana per mantenere in esercizio e stimolare la memoria a breve e a lungo termine.

Di seguito il programma:

- **Centro RIFREDI**, Via Carlo Bini 5/A, tel. 055 4222119
Lunedì 4, 11, 18 e 25 marzo dalle ore 15 alle 16.30
- **Centro CABOTO**, Via dei Caboto 47, tel. 055 4170000
Mercoledì 6, 13, 20 e 27 marzo dalle ore 15 alle 16.30
- **Centro BROZZI**, Via Primo Maggio 33, tel. 055 300161
Mercoledì 6, 13, 20 e 27 marzo dalle ore 10 alle 11.30
- **Centro CALVANE**, Viuzzo delle Calvane 13, tel. 055 2767031
Venerdì 8, 15, 22 e 29 marzo dalle ore 10 alle 11.30

La partecipazione è gratuita

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi ai Centri per l'Età Libera