



BENESSERE E LONGEVITA'

**Ciclo di 4 incontri presso il Centro Sociale
Conduce gli incontri:
dr.ssa Elisa Salvadori (psicologa)**

Gli incontri sono gratuiti e ad accesso libero.

**Si ricorda che è necessaria la prenotazione.
Per prenotazioni puoi rivolgerti presso gli uffici dei
Servizi Sociali oppure chiama il 030 9909115/156.**

Alzheimer Caffè
Sirmione



Martedì 12 febbraio:

**I segreti della
longevità. Consigli e
riflessioni per un
invecchiamento sano
ed attivo.**

Martedì 19 febbraio:

**Memoria e
invecchiamento.
Strumenti per
migliorare la
memoria nella vita
quotidiana.**

Martedì 26 febbraio:

**Come gestire lo
stress attraverso le
tecniche di
rilassamento.**

Martedì 5 marzo:

**Invecchiamento
fisiologico o
patologico?**

Gli incontri si terranno
dalle 15.00 alle 17.00,
presso il
Centro Risorse Sociali di
Sirmione