

# LUOGHI DI INCONTRO

◆ SALA COLONNE – CASCINA MARCHESA  
Corso Vercelli 141/17

◆ CENTRO INCONTRO Beppe Mainardi  
Via Anglesio 25

## informazioni

e-mail [bruna.guarino@gmail.com](mailto:bruna.guarino@gmail.com)  
cell.: 338 3402831

responsabile del progetto: BRUNA MATTA GUARINO

hanno collaborato le Associazioni:

- ◆ ATUTTOTONDO -Associazione per la salute globale
- ◆ Associazione Maigret Magritte

con il Patrocinio della Circoscrizione 6



Sport cultura e solidarietà

## RIAPPROPRIAMOCI DELLA NOSTRA VITA

*Insieme è meglio*

Due anni di silenzio assordante e di isolamento delle persone ed il loro distanziamento fisico ha inciso particolarmente sulle relazioni sociali; la categoria più esposta al senso di solitudine ed abbandono è stata, insieme agli adolescenti, quella della terza età.

Per questa ragione l'Associazione ha programmato una serie di incontri su diverse tematiche legate all'invecchiamento attivo, utili alla ripresa di una normale attività quotidiana, che riporti le persone a stili di vita sani e a nuove relazioni sociali gratificanti.

**Ingresso libero e gratuito fino ad esaurimento posti**

# CALENDARIO INCONTRI

◆ MARTEDI' 04 - 11 OTTOBRE 2022 ore 15

C.I. MAINARDI

## YOGA TERZA ETA' E NON SOLO:

Due incontri teorico/pratici dove si parlerà e praticherà yoga. Si affronteranno i movimenti in modo dolce con particolare attenzione alla respirazione.

**Cristina Giaccardi**

◆ SABATO 29 OTTOBRE ore 9,30 2022 SALA COLONNE

## L'INVECCHIAMENTO E' UNA MALATTIA? :

Specificità e ruolo del Geriatra

**Dott. Lorenzo Marchese**

◆ SABATO 26 NOVEMBRE ore 9,30 2022 SALA COLONNE

## IL MOVIMENTO COME BENESSERE PER UNO STILE DI VITA

SANO:

integrazione fra percorsi riabilitativi

**Dott. Maurizio Giacomello**

◆ SABATO 17 DICEMBRE 2022 ore 9,30 SALA COLONNE

## GENERAZIONI DIVERSE:

Strade possibili per capirsi e confrontarsi

**Dott. Daniela Carla De Prosperis**

**Dott. Carlo Gutiérrez Mazzanti**

◆ SABATO 21 GENNAIO 2023 ore 10 SALA COLONNE  
LE ROCK BAND DEL PUNTO SUBLIME:

Una riflessione partecipata sulla terza età

**Associazione Maigret & Magritte**

◆ SABATO 28 GENNAIO 2023 ore 10 SALA COLONNE  
LE ROCK BAND DEL PUNTO SUBLIME:

Il teatro come strumento di benessere

**Associazione Maigret & Magritte**

◆ GIOVEDI' 9 FEBBRAIO 2023 ORE 15 SALA COLONNE  
POSSIAMO MANTENERE GIOVANE IL NOSTRO CERVELLO?

"trucchi" per creare nuovi neuroni e nuove sinapsi

**Dott.ssa Lucia Giudice**

◆ GIOVEDI' 16 FEBBRAIO 2023 ORE 15 SALA COLONNE  
DALLA SOFFERENZA AL DIALOGO

Comunicare e comportarsi

**Sergio Audasso Life & Health coach**