



Un tè con gli amici: momenti di relax e conversazione per il benessere

Mente ed Emozioni con lo Psicologo

"Benessere psicologico e relazioni nella terza età"

Mercoledì 16 settembre 2026
orario 15:30 - 17:30

presso l'Oratorio di Martinengo
Via Bartolomeo Colleoni n°24



PROGRAMMA



- Gestione dello stress, ansia e solitudine
- Stimolazione cognitiva e memoria
- Importanza delle relazioni sociali e della comunicazione
- Strategie per affrontare i cambiamenti legati all'età
- Condivisione esperienze

