

A CURA DELL'ASSESSORATO ALLA SANITÀ DI CAVALESE,
DOTTORESSA PATRIZIA GILMOZZI



Menti sagge e in salute: prevenzione della demenza



Nei tre incontri previsti per questo percorso, il Dottor Matteo Bonelli (Psicologo e Psicogeriatra) e la Dottoressa Carlotta Boninsegna (Psicologa) tratteranno di prevenzione della demenza, coinvolgendo il gruppo dei partecipanti in un progetto informativo ma soprattutto esperienziale, con l'obiettivo di esplorare insieme una delle tematiche più importanti dei nostri tempi: la cura della nostra mente durante la vita, per mantenerla saggia e in salute.

Si andranno ad esplorare i temi della prevenzione, dell'esercizio cognitivo, della corretta alimentazione, del movimento e del rilassamento, dedicandosi oltre all'informazione, ad attività pratiche ed esperienziali di gruppo, con consigli per allenare e mantenere in salute la mente nel quotidiano. Vi aspettiamo!

**INCONTRI
GRATUITI**

CI PRENDEREMO CURA DI:



**ESERCIZIO
COGNITIVO**



**CORRETTA
ALIMENTAZIONE**



MOVIMENTO



RILASSAMENTO



DATE
lunedì 1,
mercoledì 3
e venerdì 5
giugno



DOVE
Biblioteca
di Cavalese
Sala Frasnelli



ORARIO
dalle 17:30
alle 19:00



PER PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI
chiamare il numero **3483139830**