



## **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.

### **La partecipazione è gratuita**

**Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi al Centro anziani**

**DIREZIONE SERVIZI SOCIALI**