



Invecchiamento? Attivo, grazie!

Ciclo di incontri e laboratori presso le Microaree di Muggia luglio 2023

Il passare degli anni è inevitabile, ma come invecchiamo dipende (anche) da noi. Cosa possiamo fare per prenderci cura della nostra salute?

Ecco tre idee:

- conoscere il nostro corpo e la nostra mente
- rimanere impegnati in attività manuali e creative
- trascorrere tempo di qualità insieme ad altre persone

Per realizzarle insieme vi invitiamo al ciclo di incontri estivi che si svolgeranno nella **Microarea di Zindis** ogni lunedì di luglio **dalle 15:00 alle 17:00**.

Guidati dalle professioniste di CasaViola dell'Associazione de Banfield - www.debanfield.it – **impareremo a conoscere la nostra mente per mantenerla attiva.**

Come? Con la stimolazione cognitiva!

Tutte le attività sono gratuite.

DOVE E QUANDO

Ogni lunedì di luglio:

3 LUGLIO

dalle 15:00 alle 17:00

10 LUGLIO

dalle 15:00 alle 17:00

17 LUGLIO

dalle 15:00 alle 17:00

24 LUGLIO

dalle 15:00 alle 17:00

Presso la
Microarea di Zindis
Borgo Zindis
Stradello a/23
piano terra

Per informazioni

Sportello Informativo del Servizio Sociale del Comune di Muggia: **040 3360227**

