

**Invecchiare
consapevolmente
è possibile ...**

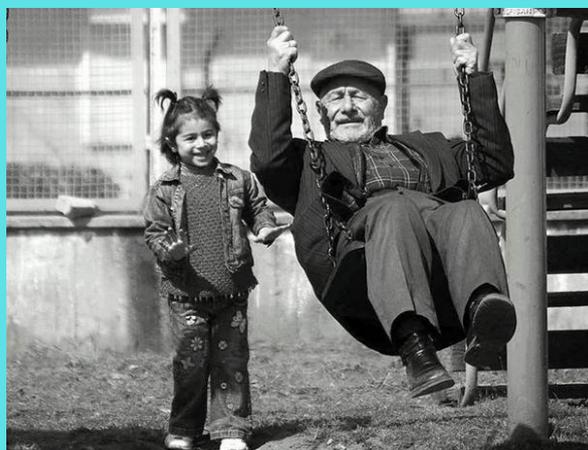
Cambia atteggiamento

*Accogli con gioia i
cambiamenti*

*Prenditi cura di te stesso e
della tua salute*

Coltiva le tue relazioni

Assapora il presente



***"Avvicina i cambiamenti
della vita con meraviglia
anziché con paura,
permettiti di essere
curioso ed eccitato
verso il futuro. Quando
siamo giovani abbiamo
la possibilità di toccare
con mano qualità come
l'ottimismo, la curiosità
e l'apertura alle nuove
idee, ma non c'è motivo
per cui non possiamo
nutrire questi valori e
portarli in ogni fase della
nostra vita."***

Matthias Hollwich



CICLO DI INCONTRI "PRENDIAMOCI CURA DI NOI"

***Per un invecchiamento
consapevole e in salute***

Riservato ai maggiori di 65 anni



SinErgicaMente



con il Patrocinio del Comune
di Quarto d'Altino

CHI SIAMO

Dott.ssa *Francesca Varin*
Psicologa clinica esperta
in Psicologia
dell'Invecchiamento.

Dott.ssa *Lara Bonesso*
Psicologa e Psicoterapeuta
esperta in Psicologia dello
Sviluppo.

contatti:

Francesca 320 928 5360

Lara 349 841 4848

INCONTRI

23 MAGGIO 2019

VECCHIAIA ??? ... PARLIAMONE
con le dott.sse Francesca e Lara

30 MAGGIO 2019

EMOZIONI E PENSIERI
IN CIRCOLO
con le dott.sse Francesca e Lara

6 GIUGNO 2019

LA SALUTE ... VIEN
MANGIANDO
con la cuoca Elena Moro,
esperta di cucina vegetariana

13 GIUGNO 2019

MOVIMENTO CORPO E
RESPIRO
con l'associazione
SinErgicaMente

***La partecipazione
agli incontri è gratuita***

CI INCONTRIAMO

DOVE

Presso il Circolo Ricreativo Anziani
in Via Matteotti, 7 a Quarto d'Altino

QUANDO

Il giovedì dalle 10.00 alle 11.30

