



RIGENERIAMO LE EMOZIONI

UN LABORATORIO PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO UN VIAGGIO NELLE EMOZIONI

dove le emozioni sono importanti perchè ci permettono di comunicare con il mondo circostante e di stabilire legami con le persone.

6 sessioni di gruppo di promozione e prevenzione del benessere per una trasformazione positiva e la valorizzazione di uno **stile di vita attivo**;

In ogni incontro psicoeducazione, strategie, confronto e condivisione in gruppo **con l'esperto** per costruire legami a partire dalla conoscenza di sé e degli altri;

Per chi presenta un **invecchiamento tipico** o con iniziale **invecchiamento fragile**;

Da **Lunedì 13 Gennaio 2025**,
dalle 17.00 alle 18.45, nella **Sala Civica**
di Castel Goffredo (sopra la Biblioteca).

PARTECIPAZIONE GRATUITA

Info ed iscrizioni: **Associazione "El Castel"** 0376/781111

