



1) Palestra in Gioco: Allenamento Cognitivo e Divertimento

Di cosa si tratta

Un'attività ludica pensata per stimolare diverse aree cognitive attraverso giochi vari e coinvolgenti, come giochi di carte, di deduzione e di ruolo. Ogni gioco è scelto per allenare specifiche abilità mentali, come la memoria, la concentrazione, la risoluzione di problemi e la pianificazione. Il percorso prevede l'aumento graduale della difficoltà e la possibilità di giocare con persone di diverse età ed esperienze, creando così un ambiente stimolante e socializzante.

A chi è rivolto

Incontri pensati per anziani desiderosi di mantenere o migliorare le proprie capacità cognitive attraverso il gioco.

Perché aderire

- Per tenere allenata la mente, attraverso la stimolazione della memoria a breve e lungo termine
- Favorire la risoluzione di problemi, stimolare il pensiero creativo, la capacità decisionale, l'attenzione e la concentrazione.
- Potenziare la pianificazione e le capacità logiche, migliorando l'organizzazione del pensiero.

Per saperne di più: [Generazione Senior, la Rete per l'Invecchiamento Attivo](#)

Contatti: davide.simonazzi@spaziogiovani.it ; 392/ 2667322