



## 1) La cucina che connette- storie di vita e di piatti

### Di cosa si tratta

Il laboratorio di cucina propone incontri pratici in cui i partecipanti, guidati da uno chef esperto, preparano piatti della dieta mediterranea. L'obiettivo è stimolare la memoria, favorire la socializzazione e promuovere una alimentazione sana e consapevole. Ogni incontro si configura come un laboratorio esperienziale che valorizza l'uso di ingredienti stagionali e semplici tecniche culinarie, il tutto in un ambiente conviviale e stimolante.

### A chi è rivolto

Agli anziani che desiderano riscoprire i sapori del passato, socializzare, e imparare a cucinare piatti sani e facili da replicare nella vita quotidiana. È ideale per chi vuole mantenere vive le proprie abilità culinarie e stimolare la memoria attraverso la condivisione di ricette del cuore.

### Perché aderire

Per sviluppare nuove abilità pratiche, riscoprire ricette tradizionali e tecniche culinarie e condividere storie e ricordi legati al cibo.

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