



## 1) Laboratori "Allena la mente"

### Di cosa si tratta

Un vero e proprio "allenamento" per il cervello, strutturato attraverso laboratori specifici che mirano a mantenere la mente lucida, reattiva e giovane. Gli incontri non sono semplici lezioni, ma percorsi personalizzati che utilizzano il gioco, la logica e il racconto per preservare le funzioni cognitive in un clima di supporto e serenità.

### A chi è rivolto

Il percorso è dedicato ad anziani che desiderano prevenire l'invecchiamento mentale, allenare la memoria e mantenere l'autonomia.

### Perché aderire

Mantenere la mente in esercizio è fondamentale per la qualità della vita. I laboratori offrono:

- **Potenziamento della Memoria:** Esercizi mirati per ricordare con più facilità informazioni e concetti.
- **Sfide di Logica e Problem Solving:** Attività per mantenere alta la capacità di ragionamento e di risoluzione dei piccoli problemi quotidiani.
- **Condivisione Emotiva:** Momenti di narrazione autobiografica dove i propri ricordi diventano un valore da condividere, rafforzando l'identità e l'autostima.
- **Prevenzione:** Un supporto concreto per contrastare il decadimento cognitivo attraverso metodi validati e coinvolgenti.

**Per saperne di più:** [Sociosfera > Generazione Senior](#)

Contatti: Silvia Lancellotti– 335/1304195 - s.lancellotti@sociosfera.it

Floriana Cazzaniga- 346/7994615- f.cazzaniga@sociosfera.it