



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.

Dove si svolge:

Centro Anziani “Il Caminetto”, Via Cesare Battisti 12, **Lentate sul seveso (MB)**

Centro Diurno Anziani Nobili, Via Schiaparelli 21, **Seregno (MB)**

Associazione Anziani La Torre, Viale Redipuglia 50, **Seveso (MB)**

Biblioteca Civica “Cesare Parazzini”, Piazza Armando Diaz, **Ceriano Laghetto (MB)**

Centro Anziani, Via Milano 49, **Barlassina (MB)**

Gruppo Anziani, Via Guglielmo Marconi 13, **Misinto (MB)**

Centro Anziani, Via Manzoni 25, **Cogliate (MB)**

In attivazione anche su Gussano

Per saperne di più: [Piano Attivati! Generazione Senior: un nuovo modo di vivere l'invecchiamento attivo in Brianza - Sociosfera ONLUS](#)

Contatti:

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