



VÈC A ME?!

Percorso di potenziamento emotivo e cognitivo per adulti dai 60 in su

Quando si parla di “terza età” spesso vengono in mente concetti come solitudine, malanni, memoria scadente... Ma siamo sicuri che sia proprio così?

Il progetto “Portagirevole” propone un percorso pratico e GRATUITO, rivolto alle persone over 60 che vogliono potenziare il loro ben-essere psicologico, e scoprire che anche la terza età può essere una fase ricca di opportunità di sviluppo e di crescita personale.

Data l'attuale situazione sanitaria le attività saranno svolte online tramite la piattaforma Google Meet.

Sarà fornito supporto tecnico a chi lo chiederà.

Il percorso sarà strutturato in 6 incontri settimanali, in cui saranno svolte attività in gruppo per lavorare sugli aspetti cognitivi, emotivo-motivazionali e relazionali del ben-essere psicologico, sulla percezione di sé, della propria autoefficacia e sull'apprendimento di strategie per fronteggiare i momenti di difficoltà.



QUANDO?

Tutti i mercoledì mattina
dal 24 febbraio
al 31 marzo 2021
dalle ore 10:30 alle 12:00

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:



tel: +39 375 6303436

mail: progetti@cooprigenera.org