

MIND THE  
GAP

# BENESSERE IN CONNESSIONE

MERCOLEDÌ  
8 ottobre  
2025  
ORE 14,00 - 16,00

Esperta FRANCESCA BORIOSI

## Percorso per Anziani e Giovani tra Relazioni, Movimento e Risate

TRASFORMARE LA SOLITUDINE: dal chiudersi all'aprirsi

### OBIETTIVI:

- Riconoscere e nominare la solitudine
- Sviluppare strumenti per affrontarla e trasformarla
- Iniziare la pratica di Yoga della Risata come apertura al contatto

### CONTENUTI E ATTIVITÀ:

- Cerchio di condivisione: "Quando mi sento solo/a?"
- Brainstorming: "Cosa posso fare per connettermi agli altri?"
- Costruzione della "**Mappa della mia rete affettiva**"
- **Introduzione e prima pratica di Yoga della Risata:**
  - esercizi base (respiro, riscaldamento, contatto visivo)
  - prime risate simulate, risata silenziosa, risata del cellulare, ecc.
  - rilassamento finale (yoga nidra breve o visualizzazione guidata)

SCUOLA PARENTALE OFFICINA  
DEL FARE E DEL SAPERE  
Fraz. Santa Maria Maddalena, 46  
Gubbio



PROGETTO "MIND THE GAP - MISURE PER IL CONTRASTO ALLA SOLITUDINE E AL DISAGIO SOCIALE DEGLI ANZIANI CON ATTENZIONE AL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO (GAP)" REALIZZATO CON IL FINANZIAMENTO CONCESSO DAL MINISTERO DEL LAVORO E DELLE POLITICHE SOCIALI PER L'ANNUALITÀ 2023 A VALERE SUL FONDO PER IL FINANZIAMENTO DI INIZIATIVE E PROGETTI DI RILEVANZA NAZIONALE AI SENSI DELL'ART. 72 DEL DECRETO LEGISLATIVO N. 117/2017.

