

# BENESSERE IN CONNESSIONE

LUNEDÌ  
6 ottobre  
2025  
ORE 18,00 - 20,00

Esperta NICOLETTA SENSI

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

BENESSERE E RELAZIONI: *il valore dello stare insieme*

### OBIETTIVI:

- ▶ Promuovere la conoscenza reciproca
- ▶ Riflettere su cosa significa stare bene nella terza età
- ▶ Creare un clima di fiducia e ascolto

### CONTENUTI E ATTIVITÀ:

- ▶ Accoglienza e gioco di presentazione
- ▶ Discussione guidata: "Cos'è per me il benessere?"
- ▶ Attività di gruppo: costruzione del "Mandala del Benessere" (collage o disegno collettivo)
- ▶ Cerchio di condivisione
- ▶ **Anticipazione dello Yoga della Risata:** breve spiegazione dei benefici, ma senza ancora praticarlo

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.

