

Progetto RI - Trovarsi in "Rete"

INTERVENTI PER FAVORIRE E PROMUOVERE L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

DGR N. 2168/2024

30 settembre 2026 dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Il **Gruppo Anziani Solbiatesi** organizza un incontro gratuito rivolto a tutta la popolazione dal titolo

"STILI DI VITA E ANZIANI"

Il benessere fisico, psicologico e sociale nella terza età

Premessa

Invecchiare bene non è solo una questione di salute fisica, ma anche di **benessere psicologico e relazionale**. Questa stagione della vita porta con sé grandi cambiamenti, ma offre anche l'opportunità di scoprire e riscoprire risorse personali. Guidati da una professionista esperta, scopriremo come le nostre scelte quotidiane e un corretto stile di vita psicologico possano fare la differenza per **affrontare il tempo che passa con positività e consapevolezza**.

Temi dell'incontro

Insieme alla dottoressa esploreremo gli stili di vita per raggiungere e mantenere il più possibile la condizione di autonomia psico-fisica e sociale, per acquisire capacità di adattamento ai cambiamenti e per tutelare il senso della vita. Un'attenzione particolare va riservata alla progettualità e alle passioni.

Dettagli dell'Incontro

Incontro condotto dalla **Dott.ssa Rossella Semplici**, *Psicologa Clinica*, tiene corsi di *aggiornamento per personale socio sanitario, infermieri, medici, volontari e docenti*. È autrice di numerosi articoli su tematiche psicologiche in riviste, siti specialistici e divulgativi, nonché di libri con diverse Case Editrici.

Dove: Gruppo Anziani Solbiatese – Piazza Gabardi 1/A - Solbiate Olona

A chi è rivolto: Anziani, familiari, caregiver e chiunque sia interessato al tema

Ingresso: Libero

Si ricorda che le attività previste saranno totalmente gratuite .