

SERATE DELLA SALUTE

21 MAGGIO 2026 ORE 18.30

Presso Circolo Ricreativo Aperto Novellarese Via Veneto 30 Novellara

“La mente ha la sua palestra”

Da un'idea a un progetto concreto.

Saluti di benvenuto e presentazione della serata

Intervengono **Giorgia Vella e Nicolò Simonini**, Psicologi e founder di MenteTempo

L'allenamento della mente come **potenziamento e rinforzo nell'invecchiamento.**

Cosa ci suggerisce la Letteratura scientifica su questo argomento

Allenamenti che stimolano le principali abilità cognitive integrati a esercizi motori specifici.

Esempio pratico durante l'incontro

Rinfresco al termine della serata



Comune
di Novellara

mente
tempo.



AZIENDA SPECIALE

I Millefiori