



con il sostegno di



# Welfare di famiglia

PROMOTORI DI SALUTE PER LA COMUNITÀ II EDIZIONE

## I NOSTRI CORSI GRATUITI



### HATHA YOGA

Cristina Frigo – Insegnante diplomata della Federazione Italiana Yoga

La pratica dell'hatha yoga ha l'obiettivo di farci entrare in ascolto del nostro corpo attraverso una serie di esercizi psicofisici.

Il giovedì dal 17 giugno al 29 luglio e dal 2 al 30 settembre dalle 19:00 al 20:15.

### LETTURA ESPRESSIVA PER L'INFANZIA

Agata Garbuio – Compagnia BRAT

Leggere ai bambini è un chiaro atto d'amore, una coccola fatta con la voce, un tenero momento di condivisione e di viaggio con la fantasia. In questo corso verranno introdotte tecniche teatrali per rendere la propria lettura più efficace.

Il lunedì e il mercoledì dal 21 giugno al 12 luglio dalle 17:30 alle 18:30.

### LA FAMIGLIA E IL COVID: COME AFFRONTARE LO STRESS DOVUTO ALL'EMERGENZA SANITARIA PER POTER VIVERE MEGLIO

Anna Francesca Dicarato – Psicologa Psicoterapeuta

Questo corso vuole aiutare le famiglie a fronteggiare e ad affrontare le sfide proposte dall'isolamento causato dal Covid-19, cercando insieme di attivare le risorse naturali della famiglia, rimodellando così la vita e la quotidianità.

Il Martedì dal 6 al 27 luglio dalle 18.00 alle 19:30.

### ALLENIAMO...IL CERVELLO: CORSO DI MEMORY TRAINING

Alessia Carta – Psicologa esperta in Neuropsicologia

Al pari di un muscolo, il nostro cervello ha bisogno di essere allenato per poter esprimere al meglio la sua efficienza e produttività, soprattutto in età avanzata. Questo corso fornirà strategie utili ed esercizi mirati per stimolare e migliorare le capacità di memoria, contrastando il rallentamento e il declino delle abilità cognitive.

Il martedì dal 31 agosto al 28 settembre dalle 17.00 alle 18.30.

### CONSIGLI PRATICI PER LA GESTIONE DOMESTICA DEL MALATO DI ALZHEIMER

Stefano Nicolosi – Operatore Socio Sanitario

Il corso ha come finalità quella di fornire indicazioni semplici e pratiche, per la cura quotidiana del malato affetto da demenza a domicilio.

Il 13, 14, 15 settembre dalle 17.00 alle 18.30.

**TUTTI I CORSI PROPOSTI SONO GRATUITI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA E SI SVOLGERANNO ONLINE SULLA PIATTAFORMA "GOOGLE MEET".**

**PER INFO SUI CORSI E PER ISCRIVERSI** contattare il numero 346 1406299 oppure scrivere una email a [info@athenacdp.com](mailto:info@athenacdp.com)