

Il cervello in azione



In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, Generazione Senior e l'associazione Assomensana di Monza presentano: **Il cervello in azione**

Per la promozione del benessere del cervello e per la prevenzione del declino cognitivo. Ciclo di incontri, performance creative, svago, letture, cucina, attività motorie, il tutto per scoprire come funziona e come ci stupisce il nostro cervello.

Interverranno artisti e studiosi, artigiani, musicisti, esperti, chef, fra cui: Fabrizio Vendramin, Lucia Corno, Nino Frustaglia. Un viaggio nel cervello e nella nostra mente accompagnato dalla suggestiva bellezza di alcuni luoghi di Monza. **Iniziativa a cura di Generazione Senior e di Assomensana**

Il cervello in azione è il titolo di un ciclo di eventi proposti in occasione della **Settimana del Cervello 2023**. L'iniziativa è promossa da **Generazione Senior**, un progetto della Cooperativa La Meridiana, insieme con l'Associazione **Assomensana di Monza** (Associazione per lo sviluppo e il potenziamento mentale).

Le iniziative, dedicate al benessere del cervello e alla prevenzione del declino cognitivo, sono realizzate in collaborazione con la **Fondazione Manuli ETS** e trovano il sostegno della **Fondazione della Comunità di Monza e Brianza** e il patrocinio del **Comune di Monza**.

Momenti di incontro stimolanti. Soprattutto per coloro che hanno a cuore il benessere mentale e che sentono la necessità di frequentare la *“palestra ed i laboratori che tengono vivo il cervello.”*



IL CERVELLO IN AZIONE

SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2023

MARZO 2023

MONZA

1 MARZO *I pilastri per un cervello efficiente*
15-17
MANZONI16 - Via Manzoni 16

7 MARZO *Il cervello creativo*
15-17.30
LA MERIDIANA - Viale C. Battisti 86

13 MARZO *Il cervello in cucina*
18-20
HOME CHEF - Via Manzoni 22

25 MARZO *Il cervello che legge*
11-17
PORTICI ARENGARIO - Piazza Roma

31 MARZO *Il cervello in movimento*
15-16.30
PARCO DI MONZA - Viale Cavriga 15



Per informazioni

generazione.senior@cooplameridiana.it

WhatsApp +39 342 388 8803

Con il patrocinio di:



COMUNE DI
MONZA



Con il
contributo di:

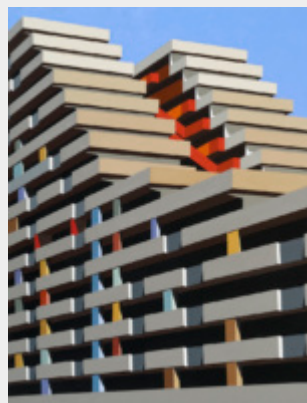


Fondo Dardanio
e Zeffi Manuli

Prendete, dunque, la vostra agenda ed appuntate le seguenti date:

I pilastri per un cervello efficiente

Mercoledì 1 marzo appuntamento dalle 15:00 alle 17:00 allo *Spazio Eventi Manzoni16*, di via Manzoni 16 Monza, con **I pilastri per un cervello efficiente**, incontro scientifico divulgativo per favorire la prevenzione e il miglioramento della salute mentale nell'invecchiamento e nella longevità. Interverranno **Marco Fumagalli** Coordinatore Servizi Educativi de La Meridiana, **Giuseppe Iannocari** Neuropsicologo, Docente Università Statale di Milano e Presidente Assomensana, **Katia Stoico** Psicologa della Fondazione Manuli ETS, **Nino Frustaglia** Geriatra e Cardiologo.



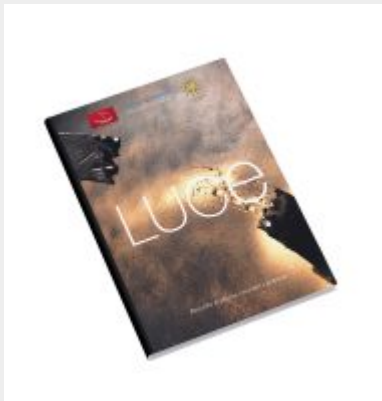
Il cervello creativo

Martedì 7 marzo dalle 15:00 alle 17:30 presso la *Sala San Gerardo*, Viale Cesare Battisti 86 Monza, **Il cervello creativo**, evento culturale e artistico con esibizioni e performance live di musica e pittura. Interverranno **Marco Fumagalli**, **Lucia Corno** Musicista e Musicoterapeuta, **Fabrizio Vendramin** Artigiano Creativo, **Giuseppe Iannocari**.

Il cervello in cucina



Lunedì 13 marzo dalle 18:00 alle 20:15, **Il cervello in cucina** per promuovere la consapevolezza alimentare. Presso lo spazio *Home Chef di Coincasa* in via Manzoni 22, non solo una conferenza ma un vero e proprio laboratorio di cucina dove i partecipanti potranno scoprire i segreti e preparare delle ricette amiche del cervello. Intervengono **Marco Fumagalli**, **Katia Stoico**, **Giuseppe Iannocari**, **Elena Rosella**, Medico Nutrizionista, i **Butticè**, Chef del ristorante Il Moro.



Il cervello che legge

Sabato 25 marzo dalle 11:00 alle 17:00 presso i *Portici dell'Arengario* di Piazza RomaMonza, **Il cervello che legge**. L'occasione è la Giornata di Promozione della Lettura per cui saranno allestiti dei banchetti con oltre 1000 libri che sono stati salvati dal macero e donati a La Meridiana.

Durante la giornata sarà possibile scambiare i propri libri grazie all'iniziativa di bookcrossing, prestare la propria voce per leggere dei brani ad alta voce, occupare delle postazioni per la lettura individuale o semplicemente sedersi e mettersi in ascolto. Nella seconda parte della giornata si terrà una relazione scientifica sul tema *"Quali sono i benefici della lettura per il cervello?"* intervallata da brani che saranno letti e recitati da un'attrice professionista.

Il cervello in movimento



Venerdì 31 marzo dalle ore 15:00 alle 16:30 presso il *Parco di Monza*, ritrovo al bar di Viale Cavriga 15 Monza, **Il cervello in movimento**. Un'esperienza di cammino di gruppo, guidata da un conduttore e specialista, durante la quale si propongono momenti di attività motoria, ginnastica mentale e socializzazione.

Tutti gli eventi sono gratuiti, ma alcuni posti sono limitati. Per partecipare è necessario riservare il proprio posto iscrivendosi attraverso il seguente link: <https://forms.gle/3du8XSowh7KhhVgw6>

Per informazioni: generazione.senior@cooplameridiana.it

WhatsApp 342.388.8803



IL CERVELLO IN AZIONE

SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2023

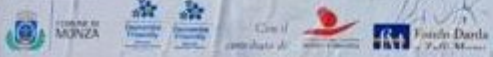
MARZO 2023
MONZA

- 1 MARZO 15-17 **I pilastri per un cervello efficiente**
MANZONATI - Via Manzoni 11
- 7 MARZO 15-17.30 **Il cervello creativo**
LA MERIDIANA - Viale C. Battisti 46
- 13 MARZO 18-20 **Il cervello in cucina**
HOME CHEF - Via Manzoni 11
- 25 MARZO 11-17 **Il cervello che legge**
POSTICI ARSINGUARO - Piazza Roma
- 31 MARZO 15-18.30 **Il cervello in movimento**
PARCO DI MONZA - Viale Garibaldi 11



Per informazioni
generazione.senior@coopameridiana.it
WhatsApp +39 342 388 8803

Con il patrocinio di



IL CERVELLO IN AZIONE

SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2023

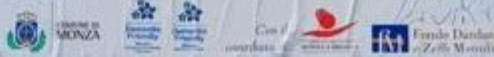
MARZO 2023
MONZA

- 1 MARZO 15-17 **I pilastri per un cervello efficiente**
MANZONATI - Via Manzoni 11
- 7 MARZO 15-17.30 **Il cervello creativo**
LA MERIDIANA - Viale C. Battisti 46
- 13 MARZO 18-20 **Il cervello in cucina**
HOME CHEF - Via Manzoni 11
- 25 MARZO 11-17 **Il cervello che legge**
POSTICI ARSINGUARO - Piazza Roma
- 31 MARZO 15-18.30 **Il cervello in movimento**
PARCO DI MONZA - Viale Garibaldi 11



Per informazioni
generazione.senior@coopameridiana.it
WhatsApp +39 342 388 8803

Con il patrocinio di



IL CERVELLO IN AZIONE

SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2023

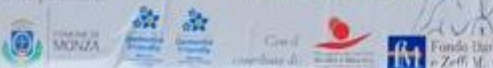
MARZO 2023
MONZA

- 1 MARZO 15-17 **I pilastri per un cervello efficiente**
MANZONATI - Via Manzoni 11
- 7 MARZO 15-17.30 **Il cervello creativo**
LA MERIDIANA - Viale C. Battisti 46
- 13 MARZO 18-20 **Il cervello in cucina**
HOME CHEF - Via Manzoni 11
- 25 MARZO 11-17 **Il cervello che legge**
POSTICI ARSINGUARO - Piazza Roma
- 31 MARZO 15-18.30 **Il cervello in movimento**
PARCO DI MONZA - Viale Garibaldi 11



Per informazioni
generazione.senior@coopameridiana.it
WhatsApp +39 342 388 8803

Con il patrocinio di



IL CERVELLO IN AZIONE

SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2023

MARZO 2023
MONZA

- 1 MARZO 15-17 **I pilastri per un cervello efficiente**
MANZONATI - Via Manzoni 11
- 7 MARZO 15-17.30 **Il cervello creativo**
LA MERIDIANA - Viale C. Battisti 46
- 13 MARZO 18-20 **Il cervello in cucina**
HOME CHEF - Via Manzoni 11
- 25 MARZO 11-17 **Il cervello che legge**
POSTICI ARSINGUARO - Piazza Roma
- 31 MARZO 15-18.30 **Il cervello in movimento**
PARCO DI MONZA - Viale Garibaldi 11



Per informazioni
generazione.senior@coopameridiana.it
WhatsApp +39 342 388 8803

Con il patrocinio di

