



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"

## TALLERES DEL PROGRAMA 3.0

Patrocinados por la Obra Social de Fundación "La Caixa"  
1er. Semestre 2013



• **"Despertar con una Sonrisa". TALLER DE MEJORA DEL SUEÑO PARA PERSONAS MAYORES.**

**-8 horas de duración**

• **"Activaté y Activa la mente" TALLER DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

**-8 horas de duración**

• **"Todas las opiniones cuentan" .-TALLER DE DISCUSIÓN, DEBATE Y DINÁMICAS DE GRUPO**

**-12 horas de duración**

• **"Manejarse bien en las relaciones con los demás" .-TALLER DE DESTREZA EN LAS RELACIONES SOCIALES.**

**-12 horas de duración**

**Inscripción gratuita para socios y usuarios del Centro de Mayores**

**Si estás interesado/a en asistir, inscríbete en el Centro de Mayores del 21 de Febrero al 5 de Marzo de 2013 en horario de mañanas. El Número máximo de personas que pueden participar es de 14. Las plazas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción**

**Puede visualizar este cartel en [www.centromayoreslasolana.com](http://www.centromayoreslasolana.com)**