

# TALLER de “APOYO EMOCIONAL” para Personas Mayores (Patrocinado por la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales)

*Las personas atraviesan periodos de dificultades a lo largo de toda su vida. Los problemas no son únicos y se pueden trabajar para sentirse mejor.*

## ¿Para qué?

- Para mejorar tu estado de ánimo, Aumentar tus relaciones sociales*
- Superar situaciones estresantes y Mejorar cada día y vivir mejor*

## ¿Sobre que trabajaremos?

- Reconocer sentimientos y emociones*
- Cambios en la manera de pensar*
- Posicionamiento ante el futuro*
- Reevaluación de nuestros comportamientos*
- Relaciones interpersonales*

*Duración: 5 sesiones de 1,30 horas*

*Días: Los miércoles 31 de Octubre , 7,14,21 y 28 de Noviembre*

*Horario: 4,30 a 6 de la tarde*

*Inscribirse en el Centro de Mayores de La Solana hasta el 24 de Octubre*



*La Solana, 16 de Octubre 2012*

*Más información en [www.centromayoreslasolana.com](http://www.centromayoreslasolana.com)*