



TU CENTRO DE MAYORES,
EN COLABORACIÓN CON ASIO- ASOCIACIÓN PARA LA
SOLIDARIDAD Y LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES-

Te propone **Desarrollar tus fortalezas personales y mejorar tu bienestar psicológico,**

En el marco del PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

con la realización del taller:

*******BUSCANDO LA TRANQUILIDAD**

**PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS
Y LA ANSIEDAD.**

El taller tendrá lugar los **jueves 15, 22, 29 de noviembre del 2017, de 16.30 a 18 horas**

Con este taller aprenderemos a prevenir y reducir los niveles de estrés, para conseguir un mayor bienestar personal y emocional.

**** INSCRIPCIONES EN EL CENTRO DE MAYORES DURANTE EL MES DE OCTUBRE DEL 2017.**