



# CENTRO DE MAYORES DE LA SOLANA



## TALLER DE LECTURA

### COMO AFRONTAR LA VEJEZ

Cuando somos jóvenes nos parece mentira que vamos a



llegar a mayores; pero sin darnos cuenta llegamos. Los hijos comienzan a irse de casa y poco a poco nos quedamos solos. En ese momento podemos

aburrirnos o coger depresión, lo cual no debemos consentir. Cada persona se entretiene con lo que ve más conveniente: unas cuidan a los nietos, otras hacen viajes, otras se van al Centro de Mayores a hacer cursos de los muchos que hay para elegir.

Yo, por ejemplo asisto a los talleres de gimnasia y de lectura y escritura. Yo ya sabía leer y escribir, pero con dificultades y aunque sigo sin saber todo lo que me gustaría, he mejorado y pienso seguir. También voy al taller de teatro y allí paso un rato muy entretenido.

Cuando estoy en casa hago las tareas de la casa, que tampoco me aburro, porque tengo un hijo soltero que vive con mi marido y conmigo, y está acostumbrado a que le haga yo todas las cosas. Cuando termino, me estudio el guión del teatro. En fin, que no me aburro en ningún momento del día.

María Pérez

CENTRO DE MAYORES DE LA SOLANA