

“Despertar con una Sonrisa” TALLER DE MEJORA DEL SUEÑO PARA PERSONAS MAYORES.



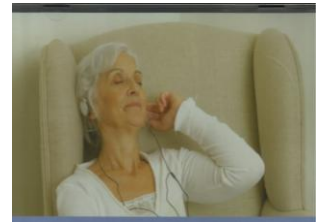
Patrocinado por la Obra Social de Fundación “La Caixa”

La calidad de vida de las personas está muy relacionada con la calidad de su descanso nocturno. A veces utilizamos medicación para solucionar problemas de sueño que se pueden resolver sin la necesidad de fármacos. En este Taller conocerá recomendaciones y sugerencias que le permitirán descansar mejor.

Se facilitará a los asistentes la documentación en soporte papel además de DVD que recoja las recomendaciones más importantes y un CD con ejercicios de relajación.

El Taller tendrá una duración de 6 horas.

**Se realizará los días 15, 16 y 17 de Octubre de 2012
de 5 a 7 de la tarde en el Centro de Mayores.**



Inscripción gratuita .Si estás interesado/a en asistir, inscríbete en el Centro de Mayores del 5 al 10 de Octubre 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