

# TALLER para Personas Mayores “El Bienestar. Un Reto Personal” (Patrocinado por la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales)

*PÓRQUE “ Hacerse mayor no es una elección, lo importante es CÓMO nos hacemos mayores”*



## PROGRAMA:

- 1.-Elementos en los que se apoya el bienestar social: El estilo de vida, el autocuidado, la capacidad personal, la emocionalidad y las relaciones personales tanto familiares como sociales.
- 2.-Un estilo de vida activo y satisfactorio: Las actividades, su planificación y el manejo del tiempo
- 3.-El autocuidado : Hábitos saludables, la protección de la autonomía y la capacidad, la imagen personal.
- 4.-Las emociones: Potenciar las positivas y ajustar las negativas
- 5.-Las relaciones personales: Conocer la buena comunicación para manejar situaciones difíciles.

El Curso consta de 5 sesiones de 2 horas y media, un día a la semana.

- Se iniciará el día 8 de Noviembre

Inscripciones: Centro de Mayores de La Solana, hasta el 29 de Octubre de 2012



*La Solana, 16 de Octubre 2012*

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