Programa "actívate" para mayores

Programa de envejecimiento activo y saludable cuyo objetivo es ayudar a los mayores a prevenir problemas de memoria, demencias, de-

TALLER DE " PREVENIR OLVIDOS COTIDIANOS "

DIAS: martes **8 de julio** a las **11.45h.**
Jueves **10 de julio** a las **9.30h.**

TALLER HIGIENE DEL SUEÑO

DIAS: martes **15 de julio** a las **11.45h**.
Jueves **17 de julio** a las **9.30h**.

TALLER " INTELENCIA EMOCIONAL" gestión de las emociones y sentimientos.

DIAS: martes **22 de julio** a las **11.45h.**
Jueves **24 de julio** a las **9.30h**.