

Programa de Salud para Mujeres



- **Talleres de salud** donde trabajaremos sobre: autoestima, habilidades sociales, hábitos saludables, activación de memoria, técnicas de relajación...
- Dirigido a **mujeres** mayores de 45 años.
- Se realizarán **sesiones mensuales** en horario de mañanas, de 11:00 a 12:00 horas.
- **Primera sesión, jueves 21 de febrero en el Centro de Mayores de Santa Cruz de Mudela.**
- Inscripción (GRATUITA) y más información en el Centro de Mayores.

