



TALLERES

PARA MAYORES DE 60 AÑOS

- **DESPERTAR CON UNA SONRISA**
Da respuesta a las preocupaciones que surgen a menudo por no dormir bien.
- **MENOS DOLOR, MÁS VIDA**
Ayuda a combatir la creencia de que el dolor es un “mal de la edad y contribuye a la mejora de la salud física y emocional
- **ALIMENTA TU BIENESTAR**
Una buena alimentación es la base para vivir mejor. Conoce pautas y hábitos para tener una alimentación saludable y equilibrada, ayuda a mejorar la salud.
- **EN FORMA 1 Y EN FORMA 2**
Realización de ejercicios de equilibrio, fuerza y potencia muscular que mejoran la condición física.
- **TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL Y CICLO VITAL**
- **MAYORES LECTORES**
Tertulias alrededor de la lectura de un libro, escogido especialmente por su temática.

INFÓRMATE DEL CONTENIDO Y DURACIÓN DE LOS TALLERES E INSCRIBETE A LOS QUE MÁS TE INTERESEN EN EL AYUNTAMIENTO HASTA EL VIERNES 7 DE FEBRERO.

ES NECESARIO QUE HAYA AL MENOS 15 PERSONAS APUNTADAS PARA QUE SE REALICE UN TALLER.