

"ESPACIOS DE VIDA Y BIENESTAR"

OTOÑO 2026. Urb. "EL ENCINAR" (Terradillos)



INICIO

JUEVES 17 DE SEPTIEMBRE, 10 H. BIBLIOTECA

17 y 24 de SEPTIEMBRE
1, 8, 15, 22 y 29 de OCTUBRE
5, 12, 19 y 26 de NOVIEMBRE
3 de DICIEMBRE

Los jueves, a las 10:00 h.
en la Biblioteca

DIRIGIDO A

- **Personas que quieran mejorar su bienestar, equilibrio emocional, personas con enfermedad o discapacidad, personas cuidadoras, personas de 65 y más años, etc.**
Hayan participado o no en Talleres anteriores.
- Población en general.

12 SESIONES. CONTENIDOS

- **Salud física:** alimentación equilibrada, actividad física regular, higiene del sueño, ...
- **Irritabilidad y malestar psicológico.**
- **Mindfulness** (Atención plena).
- **Ansiedad en el cuidado informal.**
- **¿Cómo detectar a una persona manipuladora?**
- **Gestionar las dificultades.**
- **Duelo y fases.**
- **Desarrollo personal:** fomentar la creatividad, aprender nuevas habilidades y dedicar tiempo al ocio.
- **Buena salud mental.**

IMPARTE

- **Federico Mirallas.** Psicólogo general sanitario de COCEMFE Castilla y León. Confederación de personas con Discapacidad Física y Orgánica de Castilla y León. (17 y 24 de septiembre. 1, 8, 22 y 29 de octubre. 5, 12 y 26 de noviembre. 3 de diciembre).
- **Cristina Encinar.** Integradora Social de Senara. (15 de octubre y 19 de noviembre).

INFORMACIÓN CEAS de Alba de Tormes. 923 300 904. C/Bulevar 1, 1º Alba de Tormes. ceas-alba@lasalina.es

SIN INSCRIPCION. ACUDIR DIRECTAMENTE A LAS SESIONES. Abierto a nuevas incorporaciones durante todo el programa

PROMUEVE



COCEMFE
Castilla y León



Servicios Sociales
de Castilla y León



Junta de
Castilla y León

ORGANIZA



Diputación
de Salamanca

COLABORA



Ayuntamiento de Terradillos