

TALLER "VIDA Y BIENESTAR"

Ampliación de sesiones!!

El Encinar 2026

INICIO: JUEVES, 12 DE MARZO, 10 H. BIBLIOTECA

**12, 19 y 26 de MARZO
9, 16 y 30 de ABRIL
7, 14, 21 y 28 de MAYO**

**Jueves (salvo festivos)
Del 12 de marzo al 28 de mayo
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, etc.**
- ✓ **Población en general.**

SESIONES Y CONTENIDOS

El programa, *iniciado en febrero de 2026*, **amplía sesiones, contenidos y profesionales, a partir del 12 de marzo.**

Contenidos (teórico-prácticos).

- Orientados a incrementar el bienestar mental, el estado emocional, el afrontamiento de las dificultades de la vida.
- Saber decir que no, gestión de emociones, emociones y dolor, ansiedad, sentirse bien con uno mismo.

IMPARTE

- **Mercedes Bernardo y Raquel Aliste.** Psicólogas del "Equipo de Promoción de la Autonomía Personal" (EPAP) de la Diputación de Salamanca. (19 de marzo, 30 de abril, 7 y 21 de mayo).
- **Cristina Encinar.** Asistente personal de Senara. (12 y 26 de marzo, 9 y 16 de abril, 14 y 28 de mayo).

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

ORGANIZA



**CEAS de
Alba de
Tormes**

COLABORA



Ayuntamiento de Terradillos