



## Alcobendas imparte talleres de desarrollo personal y hábitos saludables para los mayores



El Ayuntamiento de Alcobendas y la Obra Social La Caixa ofrecen un nuevo ciclo de talleres para enseñar a las personas mayores cómo tener una vida saludable y un adecuado desarrollo personal que les permita poner la atención en las soluciones y no en los problemas. Los talleres que se ofrecen son los siguientes:

- **Alimenta tu bienestar**, con conocimientos sobre alimentación equilibrada para compensar los cambios físicos del proceso de envejecimiento. Viernes, del 24 de febrero al 31 de marzo, de 11 a 13 horas, en el Centro de Mayores de la calle Salamanca.
- **Actívate**. Enseña cómo afecta el envejecimiento a la capacidad funcional y ofrece hábitos y estrategias para mejorar el rendimiento físico y cognitivo y el funcionamiento sensorial y motor, así como técnicas de relajación. Lunes, del 6 al 27 de marzo, de 11 a 13 horas, en el centro de la calle Salamanca.
- **Entrena**. Una oportunidad para mejorar la calidad de vida a través del cuidado personal, prevención de caídas, ejercicio físico y gestión del dolor. Jueves, del 2 de marzo al 27 de abril, de 10:30 a 12:30 horas, en el centro de la calle Daoiz.
- **Vivir como yo quiero**, para mejorar su bienestar personal mediante conocimientos, estrategias, técnicas y habilidades psico-emocionales. Viernes, del 3 de marzo al 9 de junio, de 10:30 a 12:30 horas, en el centro de la calle Orense.
- **Vivir en positivo**. Enseña a ver lo positivo de las situaciones y a afrontar las diferentes circunstancias de la vida. Martes, del 7 de marzo al 16 de mayo, de 16 a 17:30 horas, en el Centro de Mayores de la calle Olivar.

Las inscripciones se realizarán del 20 al 24 de febrero, de 10:30 a 19 horas, en todos los centros de mayores, excepto en los centros de Urbanizaciones y de La Paz, que será de 10:30 a 14 horas y de 16 a 19 horas.