



La Concejalía de Servicios Sociales de Alhama de Murcia presenta la programación de:

# Aulas de Experiencia

enero – junio 2026

¡Anímate y participa!  
La asistencia es gratuita



968 222 842



[l.gil@televida.es](mailto:l.gil@televida.es)



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia



EMPRESAS POR UNA  
SOCIEDAD LIBRE DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO

SERVICIO DE TELEASISTENCIA

**Tunstall** **televida**

## Enero

01

### Fortalece tu futuro

**Jueves 22 de enero 2026.** De 10:30 a 12:00h.

**Lugar:** Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.



## Febrero

01

### Envejecer con un propósito

**Jueves 12 de febrero 2026.** De 10:30 a 12:00h.

**Lugar:** Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

02

### Alimentación saludable

**Jueves 26 de febrero de 2026.** De 10:30 a 12:00h.

**Lugar:** Tele Club de La Costera.

## Marzo

01

### Calidad de vida y tecnología

**Jueves 5 de marzo de 2026.** De 10:30 a 12:00h.

**Lugar:** Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

02

### Gestión de emociones y autoestima

**Jueves 26 de marzo de 2026.** De 10:30 a 12:00h.

**Lugar:** Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

## Abril

01

### Actívate para tener una vida plena

**Jueves 23 de abril de 2026.** De 16:30 a 18:00h. **Lugar:** Casa de La Cultura de El Berro.

02

### Recursos para envejecer activa y saludablemente

**Jueves 30 de abril de 2026.** De 10:30 a 12:00h. **Lugar:** Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

## Mayo

01

### Deterioro cognitivo y demencia

**Jueves 7 de mayo de 2026.** De 10:30 a 12:00h. **Lugar:** Tele Club de La Costera.

02

### Las pérdidas. Afrontamiento del duelo

**Jueves 21 de mayo de 2026.** De 10:30 a 12:00h. **Lugar:** Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

## Junio

01

### Efectos del calor

**Jueves 4 de junio de 2026.** De 16:30 a 18:00 h.

**Lugar:** Casa de La Cultura de El Berro.

Impartidas por Leonor Victoria Gil Jareño, coordinadora de envejecimiento activo y saludable del Servicio de Teleasistencia del Ayuntamiento de Alhama de Murcia.