

## TERTULIAS EN GRUPO

La finalidad de estas tertulias:

- ◇ Proporcionar un espacio de encuentro, y poder hablar de temas que nos ayuden a mejorar nuestra salud emocional.
- ◇ Desarrollo actitudes positivas personales y familiares para favorecer la sensación de bienestar, de calidad de vida,...
- ◇ La soledad, el aislamiento, ... a veces provocado por el abandono a la comodidad, por ello, romper con esa comodidad y crear un espacio donde poder escuchar, hablar, ser escuchado, en definitiva sentirse útil, comprendido y acompañado



### INSCRIPCION

**CENTRO MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES.**

Teléfono : 968 631 895

**CONCEJALIA DE SERVICIOS  
SOCIALES.  
AYUNTAMIENTO DE ALHAMA  
DE MURCIA.**

## TOMANDO UN CAFÉ EN TERTULIA..



ORGANIZA:

SERVICIO AYUDA DOMICILIO.  
AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA  
CEPEP SL

## Vivir bien, para sentirse mejor.

En ocasiones hemos oído o dicho, si yo pudiera... si tuviera tiempo, ... me gustaría.....

Son expresiones que nos indican que podemos mejorar nuestra vida personal, tomando un mayor control sobre **nuestra propia vida**, aprendemos a organizarnos para tener **TIEMPO**, aprenderemos a elegir, y a tomar decisiones.



A veces, solo necesitamos oír estos mensajes de un profesional, mensajes sencillos, como "... calma, lo estas haciendo bien, ....". Nos ayudan a respirar hondo y coger fuerzas.

## CHARLAS- TERTULIA

### QUIENES SOMOS:

Somos todos vecinos y vecinas de Alhama de Murcia, que disponemos de un tiempo para poder hablar, con tranquilidad, poder escuchar, aprender, ... en definitiva darnos cuenta de lo mejor que tenemos dentro de nosotros.

### COMO LO HAREMOS:

Nos juntaremos a las **16.30** los martes en **EL CENTRO SOCIAL DE MAYORES**, junto con **M DOLORES GARCIA RUIZ, PSICOLOGA**

### DE QUÉ HABLAREMOS:

**MARTES 23 OCTUBRE. A LAS 16.30**

**Quiero sentirme bien, quiero conocerme y que me conozcan**

**MARTES 6 NOVIEMBRE. A LAS 16.30**

**Tomar decisiones, ¿Por qué me cuesta tanto?**

**MARTES 20 NOVIEMBRE. A LAS 16.30**

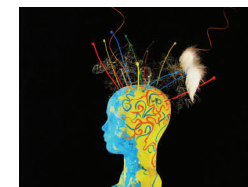
**Mi espacio de confort.**

**MARTES 4 DE DICIEMBRE. A LAS 16.30**

**Me doy permiso: para vivir, para equivocarme y para disfrutar de la vida.**

**MARTES 18 DICIEMBRE. A LAS 16.30**

**Pensar en positivo**



Con estas tertulias, aprenderemos a escucharnos a nosotros mismos, a disfrutar

de la vida, momento a momento, aprenderemos que la oscuridad absoluta no existe, y a que puede más el que quiere, que el que tiene.

Estas charlas, irán de la mano de psicóloga, para poder finalizar siempre con unas conclusiones positivas y un hasta luego.