



La Concejalía de Servicios Sociales
de Alhama de Murcia presenta el

Aula de Experiencias Saludables 2022



¡Anímate y participa!
La asistencia es gratuita

Para más información:

 968 22 28 42

 l.gil@televida.es



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

Tunstall televida[♥]

Impartidas por Leonor Victoria Gil Jareño, coordinadora de Envejecimiento Activo y Saludable de Tunstall Televida, empresa que gestiona el servicio de teleasistencia de Alhama de Murcia. La entrada es gratuita y las restricciones de aforo respetando el protocolo COVID-19.



Enero

- ▶ **"Prevención de riesgos en el hogar"**
13 de enero a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

- ▶ **"Gestión de emociones y autoestima"**
27 de enero a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

Febrero

- ▶ **"Sexualidad en la vejez"**
10 de febrero a las 10:30 horas.
Teleclub de la Costera de Alhama de Murcia.

- ▶ **"Empoderamiento, ponte el valor"**
24 de febrero a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

Marzo

- ▶ **"Conoce y entrena tu mente"**
10 de marzo a las 10:30 horas. Hogar del Pensionista de El Berro (Alhama de Murcia)

- ▶ **"Duelo"**
24 de marzo a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

Abril

- ▶ **"Envejecimiento positivo"**
7 de abril a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

- ▶ **"Alimentación saludable"**
21 de abril a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

Mayo

- ▶ **"Viaje al pasado"**
12 de mayo a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

- ▶ **"Importancia del ocio y sus alternativas"**
26 de mayo a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

Junio

- ▶ **"Respeto a las personas mayores"**
2 de junio a las 10:30 horas.
Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

Con motivo del Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez que se conmemora el 15 de junio. Este aula será impartida por Elena Martínez de Ayala, Coordinadora de Protocolo de Maltrato en Tunstall Televida.