



EMPRESAS POR UNA  
SOCIEDAD LIBRE DE  
VIOLENCIA DE GÉNERO

La Concejalía de Servicios Sociales  
de Alhama de Murcia presenta la  
**programación saludable  
de aula de experiencias 2023**



**¡Anímate y participa! La asistencia es gratuita**

Para más información:

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

 968 222 842



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia

SERVICIO DE TELEASISTENCIA

**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. Entrada libre y gratuita hasta completar aforo. La duración de las aulas es de una hora y media aproximadamente.

## Enero

- ▶ **"Efectos del frío"**  
Jueves saludable 12 de enero de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
- ▶ **"Consumo energético responsable"**  
Jueves saludable 26 de enero de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

## Febrero

- ▶ **"Deterioro cognitivo y demencia"**  
Jueves saludable 9 de febrero de 10:30 a 12:00 horas. Hogar del Pensionista de El Berro (Alhama de Murcia).
- ▶ **"Primeros auxilios en el día a día"**  
Jueves saludable 23 de febrero de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

## Marzo

- ▶ **"Primeros auxilios en el día a día"**  
Jueves saludable 9 de marzo de 10:30 a 12:00 horas. Teleclub de la Costera de Alhama de Murcia.
- ▶ **"Duelo"**  
Jueves saludable 23 de marzo de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia.



## Abril

- ▶ **"Sé tú mismo y ponte en valor"**  
Jueves saludable 13 de abril de 10:30 a 12 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia.
- ▶ **"Envejecimiento positivo"**  
Jueves saludable 27 de abril de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia.

## Mayo

- ▶ **"Los sentidos y sus cuidados"**  
Jueves saludable 11 de mayo de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia.
- ▶ **"El Arte de envejecer con una Sonrisa"**  
Jueves saludable 25 de mayo de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia.

## Junio

- ▶ **"Efectos del calor"**  
Jueves saludable 8 de junio de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia.