



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

 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.