

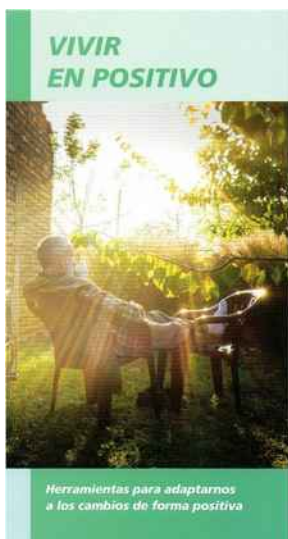
«TALLER VIVIR EN POSITIVO»

**LLOC: AULA DE FORMACIÓ DE LA CREU ROJA
C/ ROIS DE CORELLA, 2. ALCOI**

**DATA INICI: DEL 27 DE SETEMBRE
DE 2018**

FINS EL 13 DE DESEMBRE 2018

HORARI: DIJOUS 17.00H A 19.00H



En la **Obra Social "la Caixa"** queremos promover la autonomía y dignidad de las personas mayores.

Por eso, creemos que el envejecimiento no es un proceso homogéneo y no se caracteriza exclusivamente por riesgos y pérdidas, sino también por **fortalezas psicológicas** que son esenciales para mantener el **bienestar emocional**. La resistencia y capacidad de adaptación, que nos acompañan a lo largo de la vida, se mantienen incluso en edades muy avanzadas y posibilitan que las personas podamos **superar las dificultades** con éxito.

Por ello, en **Vivir en positivo** te invitamos a conocer qué aspectos están ligados a nuestro funcionamiento cognitivo y emocional para ponerlos en práctica día a día.

En particular, se tratarán temas como:

- La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación.
- Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor.
- Prevención y gestión de conflictos.
- Sentirse bien en soledad.

APUNTAR-SE AL TELÈFON 600943091 ARANZA