

Taller de benestar emocional



És un taller que, promou un envelliment actiu a través del benestar emocional de les persones grans. En el taller es treballen aspectes com el reconeixement i la regulació de les emocions, la comunicació, assertivitat i el foment de l'autoestima. L'impartirà la professional referent de benestar comunitari de l'ABS del Lluçanès.

On es fa?

A l'Espai Social de la gent gran



Quan es fa?

Del 9 al 30 de novembre el 2022
(4 sessions)



Quins horaris?

Dimecres, de 10 a 2/4 de 12 del matí



Preu?

Gratuït



Inscripcions:

Presencialment a l'Ajuntament de Prats de Lluçanès, o a través del web www.pratsdellucanes.cat/cursos/