



VIVIR EN BIENESTAR

Recurso de promoción del bienestar emocional y la salud para personas mayores de 60 años

Promovemos tu bienestar emocional para vivir con ilusión y motivación el día a día.
Podrás mejorar tu salud de manera global y establecer nuevas relaciones sociales.

¿Qué encontrarás?

EQUIPO



Equipo de profesionales liderado por una psicóloga, con años de experiencia trabajando con personas mayores y en la atención centrada en la persona.

ACTIVIDADES

Significativas y basadas en las necesidades, preferencias y historia de vida de la persona. Gran variedad de contenidos para favorecer una buena salud.

- ★ Retos cognitivos
- ★ Actividad física
- ★ Trabajo emocional
- ★ Creatividad
- ★ Expresividad
- ★ Salidas culturales y de ocio
- ★ Nuevas tecnologías
- ★ Hábitos saludables como la alimentación y el sueño

UBICACIÓN



Espacio acogedor y no medicalizado donde se realizan programas dirigidos a otros colectivos.

*Todos los programas de la Fundación tienen una cuota mensual con el objetivo de garantizar la sostenibilidad y calidad de los mismos.

Contacto

93 214 25 88 / impuls.social@fcatalunyalapedrera.com

Fundació
Catalunya
La Pedrera