

Técnicas de Bienestar Personal

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Esta actividad forma parte de los Talleres de Envejecimiento Activo 22-23 del Centro de Convivencia para Mayores de Oliver.

El objetivo es mejorar la percepción y sensación de bienestar de las personas mayores mediante el empleo de instrumentos terapéuticos como la risa, las técnicas de relajación, la música...

Tiene lugar durante el curso escolar, todos los lunes de 17,00 a 18,00 o de 18,10 a 19,10. El periodo de inscripción es en septiembre pero se admiten nuevas altas, si quedan plazas libres.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas asociadas a los centros de convivencia del Ayuntamiento de Zaragoza. Se puede hacer socio o socia e inscribirse al taller en el mismo momento)

Persona de contacto

Dirección del centro (976726200) (mayoresoliver1@zaragoza.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Convivencia para Mayores de Oliver. Ayuntamiento de Zaragoza

Fecha de última actualización de la actividad

01/09/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Teodora Lamadrid 70 50011 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Fecha de la Actividad

De 17/10/2022 a 31/05/2023

Página web del proyecto

<https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/>