



¿A veces sientes soledad?

SESIONES GRUPALES EN TU DISTRITO

SESIONES GRUPALES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Promoción de un envejecimiento activo y saludable a través de la participación social, promoción de los derechos y de las competencias de las personas mayores.

Octubre y noviembre de 2021 — Febrero y marzo de 2022

SESIONES GRUPALES DE HABILIDADES SOCIALES

Fomento de habilidades sociales como medio para contribuir a mejorar la relación con los demás y tener relaciones sociales más satisfactorias.

Febrero y marzo de 2022

SESIONES GRUPALES DE APOYO SOCIAL

Desarrollo de habilidades orientadas a la identificación de redes sociales y como incidir en el establecimiento de vínculos sociales saludables y funcionales.

Abril y mayo de 2022

SESIONES GRUPALES DE ABORDAJE DE LA SOLEDAD

Identificación de la soledad no deseada y conocimiento de las emociones asociadas a ella para favorecer la integración social de la persona.

Octubre y noviembre de 2021 — Abril y mayo de 2022

¡Infórmate en el centro de referencia de tu distrito y participa!

Cada taller consta de 8 sesiones de 1 hora y 30 minutos

Para más información dirigirse a www.madrid.es/mayores