



¿A veces sientes soledad?

TALLERES GRUPALES

Sesiones semanales de 1 hora y 30 minutos

SESIONES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, HABILIDADES SOCIALES Y APOYO SOCIAL



- Envejecer de forma positiva y saludable.
- Promoción de derechos.
- Afrontar cambios personales, pérdidas y momentos vitales difíciles.
- Conocer las emociones asociadas a la soledad no deseada.
- Mejorar las habilidades sociales para incrementar y fomentar el vínculo relacional.
- Prevenir sentimientos de soledad no deseada.

SESIONES PARA ABORDAR LA SOLEDAD



Cuando aparecen sentimientos de soledad sentida

- ¿Cómo afrontar aquello que siento?
- Apoyo psicológico y social en casos de soledad no deseada
- Entrenamiento cognitivo y emocional para enfrentar malestares asociados.

¡Llámanos!

TELÉFONO DE INFORMACIÓN: 900 89 89 01

Consulta la web madrid.es/mayores

