

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2017



TALLERES	DESCRIPCION	DÍA DE LA SEMANA	HORARIO	FECHA DE INICIO	LUGAR
ORIENTACIÓN A LA REALIDAD	Dirigido a personas mayores, personas con diversidad funcional y/o dependencia, para tomar conciencia de su situación en el tiempo (orientación temporal), en el espacio (orientación espacial) y respecto a su propia persona (orientación personal), fomentando en ellos y ellas una mayor comprensión de la realidad y lo que les rodea.	Martes	11.00 a 12.00	12 de septiembre	Sala Programa Acompañamiento
APRENDER A RELAJARSE Y RESPIRAR	Dirigido a familiares cuidadores/as de personas mayores, con diversidad funcional y/o dependencia; para aprender las principales técnicas de relajación y respiración y saber ponerlas en práctica en los momentos de estrés diarios.	Miércoles	11.00 a 12.00	13 de septiembre	Centro de Servicios Sociales Plaza de Navarra

CHARLA	DESCRIPCION	HORARIO	FECHA	LUGAR
LA ALIMENTACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN	Charla informativa sobre hábitos saludables de alimentación y la importancia de la hidratación, dirigida a personas mayores, personas con diversidad funcional y/o dependencia.	11.00-12.00	18 de septiembre	Centro de Servicios Sociales Plaza de Navarra

SI ESTÁS INTERESADO/A EN PARTICIPAR EN ALGUNA DE ESTAS ACTIVIDADES

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS  **680 51 08 75**

O ESCRIBE UN EMAIL A programadeacompanamiento@fepas.org