

TALLER "MENOS DOLOR MÁS VIDA"


Obra Social
Fundación "la Caixa"


Castilla-La Mancha
EL GUÑO 2014



gente3.0

- DOLOR
+ VIDA

TALLERES SOBRE DOLOR PARA PERSONAS MAYORES

PARTICIPA EN UN TALLER EN EL QUE ENCONTRARÁS HERRAMIENTAS Y CONSEJOS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA EN TU DÍA A DÍA

CONTENIDOS

Sesión 1: **Terapias contra el dolor.**

Sesión 2: **Higiene postural** a la vida cotidiana.

Sesión 3: **Tonificación muscular** para la prevención de caídas.

Sesión 4: **La danza y la relajación.**

Sesión 5: **Tonificación muscular** para la prevención de caídas.

Sesión 6: **Musicoterapia** para bloquear el dolor.

**INICIO: 22 DE OCT A
LAS 11:00**

DIRIGIDO: A PERSONAS QUE TIENEN SOBRE TODO DOLOR CRÓNICO
INSCRIPCIONES EN EL DESPACHO DE LA TRABAJADORA SOCIAL