

Información e inscripciones

Centro de Mayores Reina Sofía

C/ Infanta Mercedes 26
28020 Madrid
(Metro Estrecho, bus 3, 43, 126)

Telf. 91 425 14 23 ext. 9220

espaciodemayores@cruzroja.es



SALUD

DESARROLLO PERSONAL

OCIO Y TIEMPO LIBRE



VIDA ACTIVA A
PARTIR DE LOS 50

Introducción

Cumplir 50 años es una buena noticia. Tanto si uno trabaja como si está prejubilado, es el punto de partida para empezar a prestar atención a uno mismo.

Es el momento de impulsar la oportunidad de realizar todo aquello que por diferentes motivos no se ha podido llevar a cabo en las etapas anteriores.

Cruz Roja ofrece la oportunidad de participar en un taller gratuito que fomenta el desarrollo personal, la salud y el ocio y tiempo libre.

¿ A quien va dirigido?

A personas entre 50 y 63 años jubiladas, prejubiladas o en activo, de cualquier distrito de Madrid.

¿ Qué vamos a hacer en este taller?

- ✓ Descubrir la **salud** desde el punto de vista de disminuir la probabilidad de enfermar, aprendiendo hábitos de vida saludables: ejercicio físico, alimentación, descanso...
- ✓ Aprender sobre aspectos de nuestro **funcionamiento intelectual y afectivo** y cómo mejorarlos: memoria, autoestima, afrontamiento de cambios, desarrollo personal y creatividad, comunicación eficaz con los demás...
- ✓ Establecer premisas de **compromiso** con la vida, con los demás y con la sociedad, explorando diferentes caminos: la familia y el entorno social, el voluntariado, asociacionismo...