

# **NOU TALLER:** **Viure com jo vull**

***Viure bé, sentir-se millor***, és un nou programa de l'Obra Social "la Caixa" per a les persones grans. Encetem aquest programa amb un primer taller: **Viure com jo vull**

El nou taller té una durada de 19,5 hores (13 sessions) i es treballen les temàtiques següents:

1. Les meves motivacions
2. El control de la meva vida
3. Planificar i gestionar el temps
4. Prendre decisions
5. Pensar en positiu
6. Les meves relacions
7. Donar-se permís



**INSCRIPCIONS: LLAR DE JUBILATS  
D'ALPICAT**

**HORARI: DIMARTS DE 16 A 17:30H**

**Inici: 25 d'OCTUBRE de 2016**

**Final: 14 de FEBRER de 2017**