

## DESTINATARIOS

Personas Mayores de 60 años que quieran aprender a afrontar con éxito esta nueva etapa de su vida. Pueden acudir las parejas juntas.

## CURSO/TALLER

Gratuitos para grupos de un máximo de 20 personas. Horario adaptado a cada grupo. La duración del curso será de seis sesiones, distribuidas en 5 sesiones de entrenamiento y una de seguimiento.

## LUGARES DE CELEBRACIÓN

Los cursos se impartirán en los Centros de Mayores, Hogares de Pensionistas y Aulas de Centros Sociales y Culturales.

## INFORMACIÓN

Dirección General de Atención a Personas Mayores y con Discapacidad.  
C/ Ronda de Buenavista nº 47. 45005 Toledo. Tfno.: 925 28 70 06/ 925 28 70 28

## En las Delegaciones Provinciales de la Consejería de Bienestar Social

### ALBACETE

Paseo P. Simon Abril, 10  
02071 Albacete  
Tlf: 967 55 80 07/967 55 79 91

### CIUDAD REAL

C/ Postas, 20  
13071 Ciudad Real  
Tlf: 926 27 61 62/926 27 61 59

### CUENCA

C/ Lorenzo Hervás y Pandero, 1  
16071 Cuenca  
Tlf: 969 17 68 58/969 17 69 67

### GUADALAJARA

C/ Fernández Iparaguirre,1  
19071 Guadajajara  
Tlf: 949 88 54 96

### TOLEDO

C/ Nuñez de Arce, 24  
45071 Toledo  
Tlf: 925 26 90 69/925 26 90 17



Formación de personas mayores para un envejecimiento con éxito

C/Fudre, 10, 13300 Valdepeñas (Ciudad Real)  
Tlf.: 926 32 47 06 / Fax: 926 32 47 08  
formacioncencibel@cencibel.e.telefonica.net

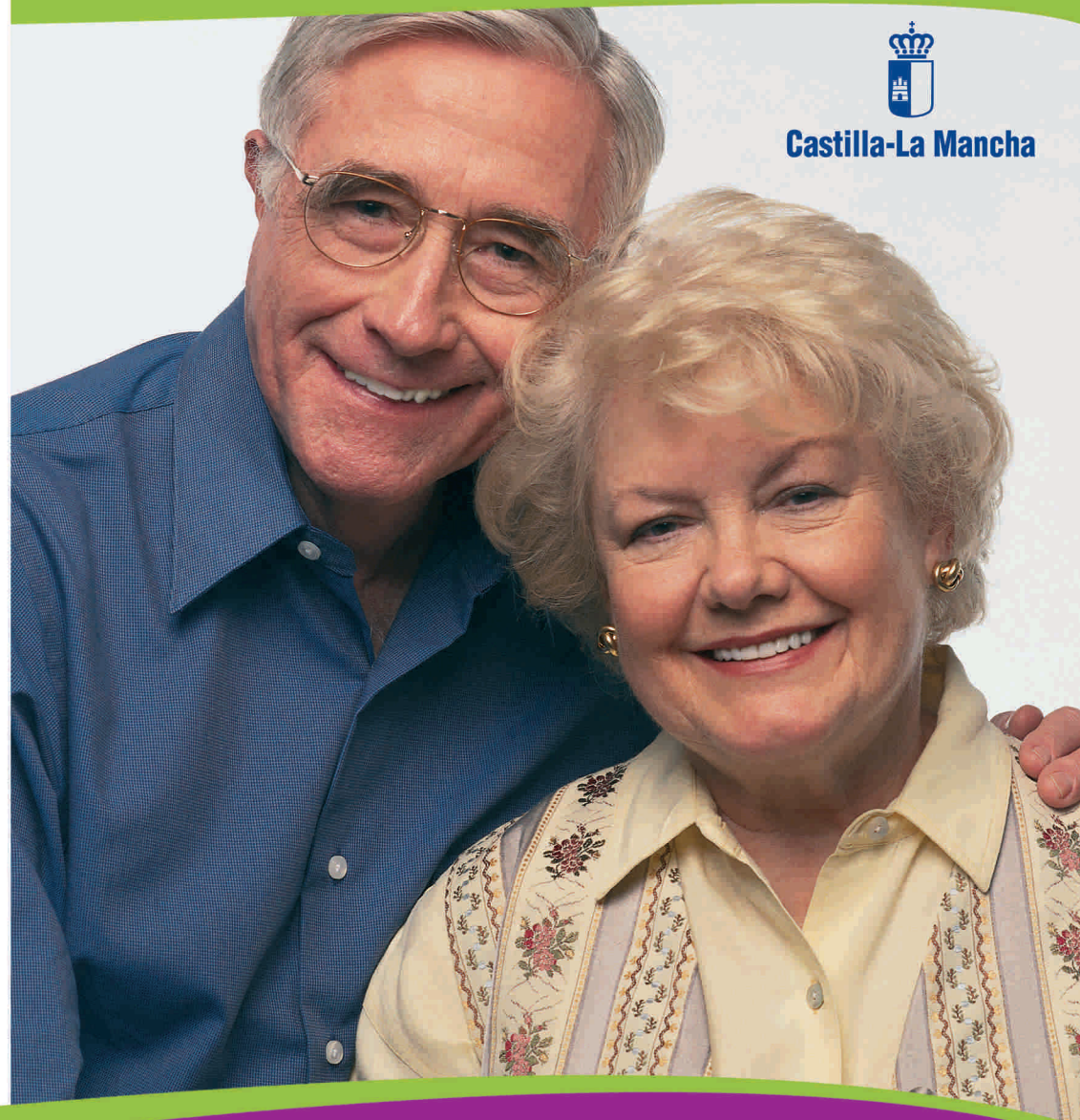


Castilla-La Mancha

# envejecer con éxito



Castilla-La Mancha



## Programa: De Adaptación al Envejecimiento

# envejecer con éxito

“Hacerse mayor no es una elección, el cómo SI”.

Sacar el mejor partido a la vida es un derecho para el que no siempre tenemos habilidades, contar con objetivos y conseguirlos es importante a cualquier edad. Por eso, elegir qué hacer, cómo vivir, aprender a sentirse bien y a disfrutar, es la meta fundamental de los programas de envejecimiento positivo.

## Se trabajaran aspectos como:

- El control emocional.
- La capacidad de disfrutar.
- Las relaciones personales.
- La planificación y organización del tiempo.
- La calidad de vida.

## Y os proponemos un nuevo estilo de vida, porque:

- El bienestar es cosa mía.
- La vejez positiva no se improvisa se consigue.
- Es un buen momento para disfrutar.
- La salud depende de mi.
- Las metas son un valor a mantener.

## El envejecimiento positivo ¿Qué significa?

- Puntos fuertes y débiles del envejecimiento.

## Como potenciar los puntos fuertes

- Como sacar partido al tiempo.
- Las actividades y aficiones.
- La importancia de la autonomía.  
y la capacidad personal.

## Como modificar los puntos débiles

*Claves para favorecer el bienestar:*

- El control emocional.
- Los hábitos saludables.
- La calidad de vida.

## Las relaciones personales

- La base de las relaciones, la comunicación.
- Las habilidades de comunicación.
- Las relaciones afectivas. La pareja, la familia y los amigos.

## Las funciones cognitivas

- Ejercita tu mente.