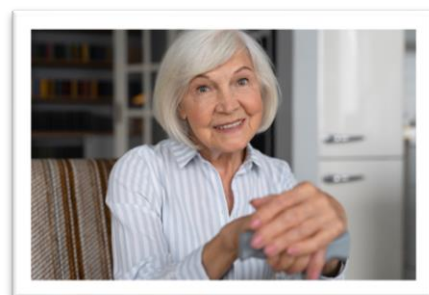


Autocuidado

El autocuidado es clave para envejecer saludablemente. En este sentido, adoptar hábitos ayuda a envejecer con salud y mantener el bienestar a lo largo de la vida.

Este mes desde Proyecto SENES reflexionará acerca de cómo mejorar nuestro autocuidado.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
	Grupo participación ciudadana de personas mayores en Guindalera	Grupo Tertulia en CSS Guindalera.		Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."		
7	8	9	10	11	12	13
		Grupo Tertulia en CSS Guindalera.		Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."		
14	15	16	17	18	19	20
	Grupo participación ciudadana de personas mayores en Guindalera	Grupo Tertulia en CSS Guindalera.	Post SENES: Autocuidado	Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."		
21	22	23	24	25	26	27
		Grupo Tertulia en CSS Guindalera. Día de las Abuelas y Abuelos en Quinta Fuente		FESTIVO		
28	29	30	31			
		Grupo Tertulia en CSS Guindalera.				

Las fechas del documento son aproximadas y variarán en función de la evaluación de la capacidad de actividades grupales y presenciales, previamente coordinado con Distrito.

Para contactar con el proyecto: salamancaenes@abd-ong.org - 671600977