

C6

Destinataris

Persones grans

Durada

1,5 hores

Participants

No s'indica
assistència màxima

Espai

Aula o equipament
adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Fomentar el benestar emocional de les persones grans en aquesta etapa de la vida.

Material complementari

Cartell de difusió editable i versió per xarxes.

Continguts bàsics

- ✓ Canvis vitals en aquesta etapa (jubilació, rols, sexualitat, dependència, canvis físics).
- ✓ Autoconsciència, autoconeixement emocional.
- ✓ Gestió emocional davant els canvis.
- ✓ Viure la pèrdua.
- ✓ Vida socialment activa, humor i actitud positiva.
- ✓ Sentit de vida.

