

**- DOLOR
+ VIDA**

***Es importante saber
hacer frente al dolor
en las diferentes
situaciones de la vida***

HERRAMIENTAS Y CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN
A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA



Obra Social "la Caixa"

En la **Obra Social "la Caixa"** impulsamos programas de envejecimiento activo que contribuyan a mejorar el día a día de las personas mayores, con especial atención a las más vulnerables, basándonos siempre en valores como la dignidad de la persona, la humanidad y la solidaridad.

Mejorar el día a día de las personas mayores

El itinerario formativo **Salud y Bienestar** tiene como objetivo facilitar a las personas mayores las herramientas necesarias para **promover su autonomía y mejorar su bienestar.**

El taller – **Dolor + Vida** se dirige a las personas mayores que sufren dolor o que conviven con alguien que lo padece, así como a aquellas que no lo padecen pero quieren aprender a prevenirlo.

El taller te ayuda a tomar consciencia de la influencia de los aspectos psicoemocionales en la percepción del dolor, a comprender cómo nos afecta y a aprender a asumir un **rol activo en la gestión del propio dolor.**



Obra Social "la Caixa"