

# DESPERTAR AMB UN SOMRIURE

***Des que dormo bé  
em sento millor***

EINES I CONSELLS QUE T'AJUDARAN A  
DESCANSAR BÉ



**Obra Social "la Caixa"**

A l'**Obra Social "la Caixa"** impulsem programes d'envelliment actiu que contribueixin a millorar el dia a dia de la gent gran, amb una atenció especial a les persones més vulnerables, basant-nos sempre en valors com la dignitat de la persona, la humanitat i la solidaritat.

L'itinerari formatiu **Salut i Benestar** té com a objectiu facilitar a la gent gran les eines necessàries per **promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar**.

## ***Descobrir el benestar i la qualitat de vida que proporciona descansar bé***

El taller **Despertar amb un somriure** és un taller fet a mida per a la gent gran que pretén ajudar a descobrir el benestar i la qualitat de vida que proporciona un bon descans.

Inclou activitats que t'ajudaran a conèixer els **hàbits adequats per dormir bé**. A més, et proporcionarem una sèrie de materials pensats especialment perquè et despertis cada dia amb un somriure.



**Obra Social "la Caixa"**