

**- DOLOR
+ VIDA**

***És important saber
fer front al dolor
en les diferents
situacions de la vida***

EINES I CONSELLS QUE T'AJUDARAN A TENIR
UNA QUALITAT DE VIDA MILLOR



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.

Millorar el dia a dia de la gent gran

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.

El taller – **Dolor + Vida** s'adreça a la gent gran que pateix dolor o que conviu amb algú que en pateix, i també a les persones que no en pateixen però que volen aprendre a prevenir-lo.

El taller t'ajuda a prendre consciència de la influència dels aspectes psicoemocionals en la percepció del dolor, a comprendre com ens afecta i a aprendre a assumir un **rol actiu en la gestió del propi dolor**.



Obra Social "la Caixa"