

# DESPERTAR CON UNA SONRISA

***Desde que duermo  
bien me siento mejor***

HERRAMIENTAS Y CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN  
A TENER UN BUEN DESCANSO



**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.

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**.

## **Descubrir el bienestar y la calidad de vida que proporciona un buen descanso**

El taller **Despertar con una sonrisa** es un taller hecho a medida para las personas mayores que pretende ayudar a descubrir el bienestar y la calidad de vida que proporciona un buen descanso.

Incluye actividades que te ayudarán a conocer **cuáles son los hábitos adecuados para dormir bien**. Además, te proporcionaremos una serie de materiales pensados especialmente para que despiertes cada día con una sonrisa.



**Obra Social "la Caixa"**