



EL BOSQUE DE GREDOS  
Residencia de mayores

# LOS 4 COMPROMISOS DE 2019

1.-



**#NoTeHagasElLoco**

Durante el primer trimestre del año nuestro lema será "Cuida tu salud mental" y todas nuestras actividades irán encaminadas al cuidado de la misma. Realizaremos ejercicios para ejercitar la mente, sesiones de relajación, terapias grupales, etc.

2.-



**#QueremosQueTeCuides**

El segundo trimestre lo dedicaremos a la salud física y a los beneficios que ofrece hacer ejercicio. El lema de este trimestre será "Cualquier época del año es buena para hacer ejercicio".

3.-



**#DoyLaCara**

El tercer trimestre será más reivindicativo y daremos voz a nuestros residentes para que expresen sus sentimientos y posiciones sobre temas de actualidad o experiencias personales. El lema será "Doy la cara" y abriremos una sección en el blog para publicar los testimonios de nuestros residentes.

4.-



**#AlasVerdes**

Por último el cuarto trimestre lo dedicaremos de lleno al reciclaje con el lema "Para ser un ángel, no hay que vivir en el cielo, hay que cuidar la Tierra" y compartiremos contigo talleres de reciclaje, otros usos para las cosas antes de tirarlo a la basura, etc.