

## PRIMERA EDICIÓN SEMINARIO VIVIR MEJOR

En el marco de la salud y buscando proporcionar herramientas y conocimientos prácticos que ayuden a mejorar el bienestar y a disfrutar de una vida más plena y saludable, invitamos a la primera edición del “Seminario Vivir Mejor”, un espacio para reflexionar y aprender sobre nuestros estilos de vida para una vejez activa.



**60 ANIVERSARIO SURI**

**SEMENARIO: VIVIR MEJOR**  
**ESTRATEGIAS PARA ELEVAR LA CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**  
 A beneficio del Centro de Capacitación para la mujer Suri

Miércoles  
**16 de octubre 2024**

Salón El Candil  
**Costa Rica Country Club**

**3:30 a 6:30 p.m.**  
 Incluye Refrigerio

**7176-6236 sinpe móvil**

Conferencias, exposición de productos y servicios

©18.000 antes del 1 de octubre.  
 ©22.000 posterior a esa fecha.

Bonanza Asistencia | 1.2.3.A.MOVESE | EL COUNTRY CLUB | TRANSFORMARTE

El envejecimiento es un tema que nos debe interesar a todos, sin distinción de edad. 🧑🏻 🧑🏻 El poder tener el conocimiento, y las herramientas 🛠️ para poder generar los cambios que nos proporcionen una mejor calidad de vida desde ya, hará que seamos protagonistas de nuestro propio envejecer 🌟🦋❤️

Te esperamos en este Seminario en alianza con nuestras amigas de 123activeaging y Bonanza Asistencia, quienes estarán obsequiando a los asistentes, un chequeo médico y limpieza dental gratuita valorados en 80 mil colones.

Agradecemos a El Country por ser sede para nuestros eventos Transformarte.

📅 Los esperamos el próximo 16 de octubre en el “Seminario Vivir Mejor”. Una oportunidad para aprender y a su vez contribuir a transformar la vida de muchas mujeres a través de la educación.

**SINPE MOVIL 7176-6236**  
**Asociación Amigos Suri**

Cédula Jurídica # 3-002-801006  
 BAC ¢'s # 947115630  
 IBAN CR90010200009471156308



**60 ANIVERSARIO SURI**

**SEMENARIO: VIVIR MEJOR**  
**ESTRATEGIAS PARA ELEVAR LA CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

**TEMAS:**

- **Estilos de vida para un envejecimiento Activo**  
 Nina Delgado  
 Psicología y Logoterapia
- **Construyendo desde mi interior**  
 Diana Oviedo  
 Gerontóloga
- **Legislación para cuidadores de personas en situación de dependencia.**  
 Paola Gutiérrez  
 Master en Derecho Laboral
- **Construyendo un entorno seguro y enriquecedor en el hogar**  
 Paloma Esteban  
 Medicina Familiar y Comunitaria

A beneficio del Centro de Capacitación para la mujer Suri