



**WAVES AHEAD, CORP.**

**sage**  
**PUERTO RICO**

Abogacía y  
Servicios Para  
Adulto Mayor  
LGBT

## **CALENDARIO DE TALLERES, ACTIVIDADES, SEMINARIOS Y TERAPIAS**

Todas las actividades y servicios serán gratuitos para los adultos mayores 50 + LGBT, los cuales se llevarán a cabo **en la Biblioteca Carnegie en Puerta de Tierra, San Juan. PARKING GRATIS en sede.** Accesible para tod@s. Para más información se puede comunicar al **787-940-8851**  
[waves@wavesahead.org](mailto:waves@wavesahead.org) - [WWW.WAVESAHEAD.ORG](http://WWW.WAVESAHEAD.ORG)

**miércoles de Talleres Educativos para tu Desarrollo Personal, de 6:00 p.m. a 8:00p.m.**  
**octubre 24 – Lanzamiento Oficial de SAGE en Puerto Rico**  
**noviembre 14 - ¡Mi Sexualidad no me define!**  
**diciembre 12 – Salud Sexual en el adulto mayor**

**Manejo de Casos y Terapias Individuales, todos los miércoles y jueves de 1 p.m. a 6 p.m.**  
**por nuestro personal clínico. Hacer Cita previa: 787-940-8851**

**Talleres sobre distintos temas educativos relacionados a la Salud Mental de 6 p.m. a 8 p.m. los JUEVES:**

**septiembre 27 – Vejez: Retos, Desafíos y Estrategias**  
**octubre 4 – Simbolismos y Rituales por nuestras Pérdidas**  
**octubre 18 - Expresar e Identificar nuestras Emociones**  
**noviembre 15 – ¿Cómo podemos escuchar mejor?**  
**diciembre 13 – A celebrar las fiestas... ¡un día a la vez!**

**Sesiones de Yoga todos los viernes de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.**

**Nota: Asistir con vestimenta cómoda, yoga mat, toalla y agua (de requerir un yoga mat, por favor de comunicarse por adelantado ya que podremos facilitarlo.**

\*Todos estos servicios se mudarán al Centro SAGE Puerto Rico para adulto mayor LGBT pronto.

\* Nuestros servicios son gratuitos.

**INFORMACIÓN: 787-940-8851**

[www.wavesahead.org](http://www.wavesahead.org)