

# El Proyecto **AMIGOS** presenta

## Vive, Aprende, Crece



Un espacio acogedor para fortalecer la conexión, la resiliencia y el propósito.

Dirigido por Ligia M. Houben, coach de transiciones de vida y fundadora de My Meaningful Life.

Programa galardonado, **GRATUITO** para adultos mayores de 60 años.

Formato virtual: ¡participa desde la comodidad de tu hogar!



con Ligia M. Houben  
**PRÓXIMOS TEMAS**

**MIERCOLES A LAS 4:00PM**

### ENERO 2026

Enero 5 - Nuevos Comeinzos: Aceptar los cambios con confianza y gracia

Enero 12 - Mente Serena, Corazón en Paz: Cultivar una menta pacifica

Enero 19 - Hábitos que Inspiran Vida para un año nuevo vibrante

Enero 26 - Celebrando juntos los hitos de la vida y las victorias personales

### FEBRERO 2026

Febrero 2 - Amarte Primero: El bello arte de la autocompasión

Febrero 9 - Círculos de Amistad: Tejiendo lazos en la vejez

Febrero 16 - Alegría Creativa: Expresarte a través del arte y la música

Febrero 23 - La alegría de Dar y Recibir Amor



Escanea para registrarte o  
suscríbete por correo  
electrónico:  
[programs@allianceforaging.org](mailto:programs@allianceforaging.org)

Este programa ha sido  
posible gracias al  
generoso apoyo de la  
Fundación de Humana.

**Humana  
Foundation**