



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DEFINE ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO: "EL PROCESO POR EL QUE SE OPTIMIZAN LAS OPORTUNIDADES DE BIENESTAR FÍSICO, SOCIAL Y MENTAL DURANTE TODA LA VIDA CON EL OBJETIVO DE AMPLIAR LA ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE, LA PRODUCTIVIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ".

MARZO 2022

LA COMARCA DEL ARANDA A TRAVÉS DE LOS DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DEPORTES QUIERE TRABAJAR PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES, DISCAPACITADOS Y PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

GRATUITOS

TALLERES

COLABORAN LOS AYUNTAMIENTOS DE:

ARANDA DE MONCAYO, BREA DE ARAGÓN, CALCENA, GOTOR, ILLUECA, JARQUE, MESONES DE ISUELA, OSEJA, POMER, PURUJOSA, SESTRICA, TIERRA, TRASOBARES Y EN EL NÚCLEO URBANO DE VIVER DE LA SIERRA.



TALLER: EN CADA MUNICIPIO DE LA COMARCA



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA SALUD. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE DESARROLLARÁ EN EL TALLER PRÁCTICO.

BREA



DIA: MIÉRCOLES:

2,9

HORA: 15:30 H.

CENTRO DE DÍA

DURACIÓN APROXIMADA DE 1 HORA

DURACION : 1 HORA Y MEDIA



MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.COMARCADELARANDA.COM - 976548090 - FACEBOOK -
- ACUDA AL TRABAJADOR/A SOCIAL DE SU MUNICIPIO -



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DEFINE ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO: "EL PROCESO POR EL QUE SE OPTIMIZAN LAS OPORTUNIDADES DE BIENESTAR FÍSICO, SOCIAL Y MENTAL DURANTE TODA LA VIDA CON EL OBJETIVO DE AMPLIAR LA ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE, LA PRODUCTIVIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ".

MARZO 2022

LA COMARCA DEL ARANDA A TRAVÉS DE LOS DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DEPORTES QUIERE TRABAJAR PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES, DISCAPACITADOS Y PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

GRATUITOS

TALLERES

COLABORAN LOS AYUNTAMIENTOS DE:

ARANDA DE MONCAYO, BREA DE ARAGÓN, CALCENA, GOTOR, ILLUECA, JARQUE, MESONES DE ISUELA, OSEJA, POMER, PURUJOSA, SESTRICA, TIERRA, TRASOBARES Y EN EL NÚCLEO URBANO DE VIVER DE LA SIERRA.



TALLER: EN CADA MUNICIPIO DE LA COMARCA



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA SALUD. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE DESARROLLARÁ EN EL TALLER PRÁCTICO.

ILLUECA

DIA: MARTES

1,8,15,22 Y 29

HORA: 16.00 H.

HOGAR DEL PENSIONISTA

DURACIÓN APROXIMADA DE 1 HORA

DURACION : 1 HORA Y MEDIA

MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.COMARCADELARANDA.COM - 976548090 - FACEBOOK -
- ACUDA AL TRABAJADOR/A SOCIAL DE SU MUNICIPIO -



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DEFINE ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO: "EL PROCESO POR EL QUE SE OPTIMIZAN LAS OPORTUNIDADES DE BIENESTAR FÍSICO, SOCIAL Y MENTAL DURANTE TODA LA VIDA CON EL OBJETIVO DE AMPLIAR LA ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE, LA PRODUCTIVIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ".

MARZO 2022

LA COMARCA DEL ARANDA A TRAVÉS DE LOS DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DEPORTES QUIERE TRABAJAR PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES, DISCAPACITADOS Y PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

GRATUITOS

TALLERES

COLABORAN LOS AYUNTAMIENTOS DE:

ARANDA DE MONCAYO, BREA DE ARAGÓN, CALCENA, GOTOR, ILLUECA, JARQUE, MESONES DE ISUELA, OSEJA, POMER, PURUJOSA, SESTRICA, TIERRA, TRASOBARES Y EN EL NÚCLEO URBANO DE VIVER DE LA SIERRA.



TALLER: EN CADA MUNICIPIO DE LA COMARCA



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA SALUD. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE DESARROLLARÁ EN EL TALLER PRÁCTICO.

SESTRICA

DIA LOS LUNES:

7,14,21 Y 28

HORA: 17:00 H.

SALA MULTIUSOS

DURACIÓN APROXIMADA DE 1 HORA

DURACION : 1 HORA Y MEDIA

MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.COMARCADELARANDA.COM - 976548090 - FACEBOOK -
- ACUDA AL TRABAJADOR/A SOCIAL DE SU MUNICIPIO -



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DEFINE ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO: "EL PROCESO POR EL QUE SE OPTIMIZAN LAS OPORTUNIDADES DE BIENESTAR FÍSICO, SOCIAL Y MENTAL DURANTE TODA LA VIDA CON EL OBJETIVO DE AMPLIAR LA ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE, LA PRODUCTIVIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ".

MARZO 2022

LA COMARCA DEL ARANDA A TRAVÉS DE LOS DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DEPORTES QUIERE TRABAJAR PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES, DISCAPACITADOS Y PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

GRATUITOS

TALLERES

COLABORAN LOS AYUNTAMIENTOS DE:

ARANDA DE MONCAYO, BREA DE ARAGÓN, CALCENA, GOTOR, ILLUECA, JARQUE, MESONES DE ISUELA, OSEJA, POMER, PURJOSA, SESTRICA, TIERRA, TRASOBARES Y EN EL NÚCLEO URBANO DE VIVER DE LA SIERRA.



TALLER: EN CADA MUNICIPIO DE LA COMARCA



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA SALUD. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE DESARROLLARÁ EN EL TALLER PRÁCTICO.

TRASOBARES

DIA JUEVES:

3,10,17,24 Y 31

HORA: 17:30 H.

ESCUELAS

DURACIÓN APROXIMADA DE 1 HORA

DURACION : 1 HORA Y MEDIA

MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.COMARCADELARANDA.COM - 976548090 - FACEBOOK -
- ACUDA AL TRABAJADOR/A SOCIAL DE SU MUNICIPIO -



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DEFINE ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO: "EL PROCESO POR EL QUE SE OPTIMIZAN LAS OPORTUNIDADES DE BIENESTAR FÍSICO, SOCIAL Y MENTAL DURANTE TODA LA VIDA CON EL OBJETIVO DE AMPLIAR LA ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE, LA PRODUCTIVIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ".

MARZO 2022

LA COMARCA DEL ARANDA A TRAVÉS DE LOS DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DEPORTES QUIERE TRABAJAR PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES, DISCAPACITADOS Y PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

GRATUITOS

TALLERES

COLABORAN LOS AYUNTAMIENTOS DE:

ARANDA DE MONCAYO, BREA DE ARAGÓN, CALCENA, GOTOR, ILLUECA, JARQUE, MESONES DE ISUELA, OSEJA, POMER, PURJOSA, SESTRICA, TIERGA, TRASOBARES Y EN EL NÚCLEO URBANO DE VIVER DE LA SIERRA.



TALLER: EN CADA MUNICIPIO DE LA COMARCA



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA SALUD. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE DESARROLLARÁ EN EL TALLER PRÁCTICO.

TIERGA



DÍA LOS VIERNES :
4,11,18 Y 25

HORA: 17:00 H.
SALA DE JUNTAS DEL
AYUNTAMIENTO

DURACION : 1 HORA Y MEDIA

MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.COMARCADELARANDA.COM - 976548090 - FACEBOOK -
- ACUDA AL TRABAJADOR/A SOCIAL DE SU MUNICIPIO -



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DEFINE ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO: "EL PROCESO POR EL QUE SE OPTIMIZAN LAS OPORTUNIDADES DE BIENESTAR FÍSICO, SOCIAL Y MENTAL DURANTE TODA LA VIDA CON EL OBJETIVO DE AMPLIAR LA ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE, LA PRODUCTIVIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ".

MARZO 2022

LA COMARCA DEL ARANDA A TRAVÉS DE LOS DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DEPORTES QUIERE TRABAJAR PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES, DISCAPACITADOS Y PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

GRATUITOS

TALLERES

COLABORAN LOS AYUNTAMIENTOS DE:

ARANDA DE MONCAYO, BREA DE ARAGÓN, CALCENA, GOTOR, ILLUECA, JARQUE, MESONES DE ISUELA, OSEJA, POMER, PURUJOSA, SESTRICA, TIERRA, TRASOBARES Y EN EL NÚCLEO URBANO DE VIVER DE LA SIERRA.



TALLER: EN CADA MUNICIPIO DE LA COMARCA



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA SALUD. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE DESARROLLARÁ EN EL TALLER PRÁCTICO.

MESONES

DIA LOS JUEVES:
3,10-17 ,24 Y 31
HORA: 15:15 H.
SALA MULTIUSOS

DURACIÓN APROXIMADA DE 1 HORA

DURACION : 1 HORA Y MEDIA

MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.COMARCADELARANDA.COM - 976548090 - FACEBOOK -
- ACUDA AL TRABAJADOR/A SOCIAL DE SU MUNICIPIO -



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DEFINE ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO: "EL PROCESO POR EL QUE SE OPTIMIZAN LAS OPORTUNIDADES DE BIENESTAR FÍSICO, SOCIAL Y MENTAL DURANTE TODA LA VIDA CON EL OBJETIVO DE AMPLIAR LA ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE, LA PRODUCTIVIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ".

MARZO 2022

LA COMARCA DEL ARANDA A TRAVÉS DE LOS DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DEPORTES QUIERE TRABAJAR PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES, DISCAPACITADOS Y PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

GRATUITOS

TALLERES

COLABORAN LOS AYUNTAMIENTOS DE:

ARANDA DE MONCAYO, BREA DE ARAGÓN, CALCENA, GOTOR, ILLUECA, JARQUE, MESONES DE ISUELA, OSEJA, POMER, PURUJOSA, SESTRICA, TIERRA, TRASOBARES Y EN EL NÚCLEO URBANO DE VIVER DE LA SIERRA.



TALLER: EN CADA MUNICIPIO DE LA COMARCA



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA SALUD. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE DESARROLLARÁ EN EL TALLER PRÁCTICO.

GOTOR



DIA LOS LUNES:

7,14,21 Y 28

HORA: 15:00 H.

LOCAL ASOCIACIÓN DE MUJERES

DURACION : 1 HORA Y MEDIA

MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.COMARCADELARANDA.COM - 976548090 - FACEBOOK -
- ACUDA AL TRABAJADOR/A SOCIAL DE SU MUNICIPIO -