



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.

ARANDA DEL MONCAYO

DIA: MIÉRCOLES:

16,23 Y 30

HORA: 16:30 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 -