

ACTÍVATE

***Lo importante
no son los años, sino
lo que haces con ellos***

LA IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA VIDA
ACTIVA PARA MEJORAR LOS POSIBLES EFECTOS
DEL ENVEJECIMIENTO



Obra Social "la Caixa"

En la **Obra Social "la Caixa"** impulsamos programas de envejecimiento activo que contribuyan a mejorar el día a día de las personas mayores, con especial atención a las más vulnerables, basándonos siempre en valores como la dignidad de la persona, la humanidad y la solidaridad.

Disfrutar de la plenitud física y mental y olvidarte de muchos de los mitos asociados a la edad

El itinerario formativo **Salud y Bienestar** tiene como objetivo facilitar a las personas mayores las herramientas necesarias para **promover su autonomía y mejorar su bienestar**.

El taller **Actívate** es un taller en el que se informa sobre los efectos del envejecimiento en nuestro cerebro y cómo diferenciarlos de los efectos de una enfermedad. En este taller encontrarás toda la información para **disfrutar de la plenitud física y mental y olvidarte de muchos de los mitos asociados a la edad**.



Obra Social "la Caixa"