

- Realizarán actividad física
- Podrán compartir sus experiencias de autocuidado y descubrirán las de otras personas
- Reforzarán la autonomía personal
- Aprenderán a gestionar el dolor
- Tendrán más seguridad y perderán el miedo a las caídas

Ejercit@ tu mente

Plataforma virtual pensada para que las personas mayores ejerciten sus capacidades cognitivas de forma sencilla y entretenida, como clave para tener un envejecimiento satisfactorio y saludable. Entrando en www.activamente.com los mayores pueden seguir un itinerario personalizado de más de 1.200 ejercicios que trabajan las principales áreas cognitivas del cerebro: el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas, el procesamiento visual, la atención y concentración, y el pensamiento auditivo. Duración: 4 horas

Alimenta tu bienestar

Conocer pautas y hábitos para tener una alimentación saludable y equilibrada que ayude a mejorar la salud.

Una buena alimentación es la base para vivir mejor.

Duración: 12 horas (8 sesiones de 1h 30 minutos)

En el taller Alimenta tu bienestar conocerás:

- Hábitos saludables para tener una alimentación adecuada
- Los alimentos y sus componentes
- La dieta saludable
- La alimentación en el envejecimiento

¡En Forma!

Los ejercicios de equilibrio, fuerza y potencia muscular que nos ayudan a mejorar nuestra condición física.

Se trabaja el mantenimiento e incremento de la fuerza y la potencia muscular, el equilibrio y la coordinación para conservar una buena forma física y prevenir caídas. Todo ello, a través de metodologías innovadoras como Eurythmics, una disciplina desarrollada para la enseñanza musical, que por primera vez se aplica como ejercicio para personas mayores, con el objetivo de poder realizar actividades con significado en sus vidas.

Duración: 24 horas (16 sesiones de 1h 30 minutos)

Desarrollo personal y ciclo vital. Vivir bien, sentirse mejor

Una de las claves para afrontar el envejecimiento es dejar de entender esta nueva etapa de la vida como un periodo de pérdidas y pasar a centrarse en las oportunidades y fortalezas que pueda ofrecer.