

Depende de ti

Espacios activos de hábitos saludables



2019

Gimnasia / Yoga
Nutrición básica
Cocina fácil
Entrenamiento de la memoria I
Atención plena: mindfulness
Robos y fraudes I
Nuevas tecnologías
Actividad al aire libre

2020

Gimnasia / Yoga
Robos y fraudes II
Danzaterapia
Inteligencia emocional
Gestiones administrativas
Medio ambiente
Entrenamiento de la memoria II
Actividad al aire libre

PREFERENTEMENTE
MAYORES 60 AÑOS

Municipio: **ALDEALENGUA**

SESIÓN DE PRESENTACIÓN E INSCRIPCIÓN. A CARGO DEL PERSONAL DE ANIMACIÓN COMUNITARIA DEL CEAS.**

Día: **25 DE SEPTIEMBRE** Hora: **18:00 H.**

Lugar: **HOGAR DE MAYORES**

* En esta sesión se elegirá entre gimnasia y yoga.

** Para iniciar el programa será necesaria la inscripción de al menos 7 personas. La Diputación se reserva el derecho de suspender el programa si no se cumple este requisito.

