

ACTIVA'T

***El que és important
no són els anys, sinó
què en fas***

LA IMPORTÀNCIA DE FER UNA VIDA ACTIVA
PER MILLORAR ELS POSSIBLES EFECTES DE
L'ENVELLIMENT



Obra Social "la Caixa"

A l'**Obra Social "la Caixa"** impulsem programes d'envelliment actiu que contribueixin a millorar el dia a dia de la gent gran, amb una atenció especial a les persones més vulnerables, basant-nos sempre en valors com la dignitat de la persona, la humanitat i la solidaritat.

Gaudir de la plenitud física i mental i oblidar-te de molts dels mites associats amb l'edat

L'itinerari formatiu **Salut i Benestar** té com a objectiu facilitar a la gent gran les eines necessàries per **promoure'n l'autonomia i millorar-ne el benestar**.

El taller **Activa't** és un taller en què s'informa sobre els efectes de l'envelliment en el cervell i com es poden diferenciar dels efectes d'una malaltia. En aquest taller trobaràs tota la informació per **gaudir de la plenitud física i mental** i oblidar-te de molts dels mites associats amb l'edat.



Obra Social "la Caixa"