

# ENTRENA

## *Per un envelliment saludable*

EINES I CONSELLS QUE T'AJUDARAN A  
CONSERVAR L'AUTONOMIA, A CUIDAR-TE I A  
RECUPERAR L'ACTIVITAT FÍSICA



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.

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**.

## ***Ajudar a adquirir uns hàbits de vida més saludables i autonomia personal***

El taller **Entrena** és un taller fet a mida per a la gent gran que vol ajudar-la a adquirir uns **hàbits de vida més saludables** mitjançant activitat física adaptada al ritme de cada persona, tot reforçant aspectes que promouen l'autonomia personal.

Participa en activitats dissenyades segons les necessitats de cada persona per treballar aspectes com ara **la cura personal, l'exercici físic, la gestió del dolor i la participació social**.



**Obra Social "la Caixa"**