

ENTRENA

Por un envejecimiento saludable

HERRAMIENTAS Y CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN
A CONSERVAR LA AUTONOMÍA, A CUIDARTE Y A
RECUPERAR LA ACTIVIDAD FÍSICA



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.

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**.

Ayudar a adquirir unos hábitos de vida más saludables y autonomía personal

El taller **Entrena** es un taller hecho a medida para las personas mayores que quiere ayudar a adquirir unos **hábitos de vida más saludables** mediante actividad física adaptada al ritmo de cada uno reforzando aspectos que promueven la propia **autonomía personal**.

Participa en actividades diseñadas según las necesidades de cada uno trabajando aspectos como el **cuidado personal**, el **ejercicio físico**, la **gestión del dolor** y la **participación social**.



Obra Social "la Caixa"