

BENEFICIOS

Agilidad mental
Entretención
Nuevos aprendizajes
Autoestima
Relaciones sociales
Capacidad física
Pautas alimentación

OBJETIVOS

Potenciar nuestro cerebro
Mejorar la funcionalidad de
nuestro cuerpo
Mantenernos en contacto
Satisfacción personal
Romper la brecha digital

¿QUÉ EVITAMOS?

Despistes y fallos de
memoria
Aislamiento
Sedentarismo y pérdida de
capacidad física

¿CÚANDO?

A partir del 13 de octubre y
hasta fin de año.
Desde casa, solo tienes que
inscribirte.

Tres días a la semana de
actividades y pasatiempos
para ayudar a nuestro
cerebro y actividades
diarias pensadas para ti.

¿DÓNDE ME APUNTO?

En la comarca,
hasta el 9 de octubre
en los teléfonos:
976 61 23 29 o 622 61 02 48.

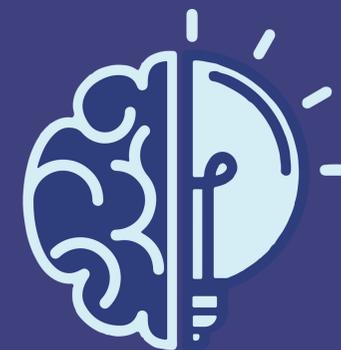
Preguntar por:

Esther Benedí

Las 40 plazas se
completarán por orden de
inscripción.



ÁGIL



MENTE

¿Quiéres
ser joven el
mayor
tiempo
posible?

PROGRAMA DE
ESTIMULACIÓN Y
BIENESTAR GLOBAL

¿QUÉ OFRECEMOS?

ACTIVIDADES DE
ENTRENAMIENTO
CEREBRAL

CONTENIDO EXCLUSIVO
SEMANAL DE:

- ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA
- CONSEJOS NUTRICIONALES
- CONSEJOS SOBRE SALUD
- BIENESTAR Y PSICOLOGÍA
- TRUCOS O TUTORIALES SOBRE NUEVAS TECNOLOGÍAS

ACTIVIDADES
ENTRETENIDAS Y LÚDICAS
PARA GENERAR
BIENESTAR

¿CÓMO?

- De manera muy sencilla.
- Simplemente con un móvil.
- Con aplicaciones que conoces.
- Guiándote paso a paso.
- Resolviendo tus dudas.



Servicios sociales

NUESTRA VISIÓN

Ágil-mente tiene como vocación el servicio integral de las personas.

Queremos optimizar las oportunidades de bienestar mental, físico y social a lo largo de la vida.

Nuestra filosofía principal es dotar de más vida a todos los años que tenemos por delante.

