

¿Donde se impartirá el programa **activaT**?

Málaga

Pizarra
Avd. de la fuensanta S/N
(Piscina municipal)



activaT

Proyecto Madurez y envejecimiento Activo

Financiado por la Unión Europea- Nextgeneration EU

Para más información del programa

Teléfono: 952 02 50 97 / 615 64 48 07 (Pizarra)
dirección.caitpizarra@fundacionantonioguerrero.org



www.fundacionantonioguerrero.org



Financiado por
la Unión Europea
NextGeneration EU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



¿Qué es el Programa **activaT**?

Es un programa que ofrece información, herramientas y recursos dirigidos a promover la salud, la participación, la seguridad y el aprendizaje de la población, los cuatro pilares que según la OMS sustentan un envejecimiento activo y saludable.

Es universal e inclusivo, considera la diversidad y la capacidad funcional de la persona y está orientado a la participación activa.

Espacios de encuentro y convivencia, con actividades organizadas para el desarrollo y mantenimiento de habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales de las personas.

¿Cual es el Objetivo general?

Mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable y participativa.

¿Qué actividades se van a desarrollar?

Se realizarán actividades como;

- Información, formación y motivación acerca de hábitos y prácticas saludables de la vida cotidiana
- Mejora y mantenimiento de las condiciones físicas
- Estimulación de la memoria
- Espacios amigables y escuela de abuelos
- Taller de competencias digitales

¿Qué beneficio nos va aportar?

- Mejora de la funcionalidad física, cognoscitiva, emocional y social.
- Fortalecimiento de la autoestima.
- Prevención de la depresión y manejo de la soledad.
- Gestión de los problemas existenciales.
- Utilización de los recursos comunitarios.
- Manejo del estrés.
- Fortalecimiento de las redes sociales.

¿Cuales son los talleres de **activaT**?

Talleres Gratuitos

- **activaT en Redes Sociales**
- **activaT y mantente en forma**
- **activaT y come sano**
- **activaT y haz amig@s**
- **activaT y mantente informado**

activa T y **divierte T**

En Pizarra Piscina municipal

