



# ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Campaña de Comunicación y Difusión de recursos didácticos para **personas mayores** en Andalucía, Aragón, Principado de Asturias, Islas Canarias, Castilla La Mancha, Castilla y León, Galicia, La Rioja, Madrid, Región de Murcia, Navarra y Comunidad Valenciana





# ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Fomentar el envejecimiento activo en la tercera edad, desarrollando sus conocimientos en cuanto a salud, alimentación y psicología con el fin de promover su independencia y autonomía. Dirigido a personas mayores (a partir de 65 años de edad) que residen en alguna de las doce comunidades autónomas seleccionadas (Andalucía, Aragón, Principado de Asturias, Islas Canarias, Castilla La Mancha, Castilla y León, Galicia, La Rioja, Madrid, Región de Murcia, Navarra y Comunidad Valenciana).

## ACTIVIDADES:

### Guía formativa digital sobre la salud integral para los mayores

La Guía formativa interactiva para la promoción de la salud integral en personas mayores como buena experiencia, está compuesta por temas relacionados con la salud física, nutricional y psicosocial, además de diferentes apartados correspondientes a aplicaciones prácticas para la mejora de la salud y la adquisición de herramientas para la vida diaria. Estos contenidos se presentan de forma visual, amena y práctica para que las personas beneficiarias puedan disfrutar y aprovechar este recurso de la forma más eficiente posible.

### Vídeos formativos sobre la salud integral para los mayores

Los videos formativos, versan sobre los diferentes temas desarrollados en la guía formativa. En ellos, nuestras profesionales, explican los aspectos más relevantes en materia de salud, facilitando la aclaración de conceptos, herramientas, técnicas, pautas, etc., a través de ejemplos prácticos, imágenes y esquemas.

## Información y contacto:

### Asociación Columbares

C/ Adrián Viudes, 9 Beniaján. Murcia

Telf. 968 824 241 / [activate@columbares.org](mailto:activate@columbares.org)

[www.columbares.org](http://www.columbares.org)    

La Campaña de Comunicación y Difusión de recursos didácticos para personas mayores está subvencionada por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.

Subvenciona:



Realiza:

