

Cuidándonos para un futuro mejor

Campaña de sensibilización y difusión del
envejecimiento activo

Compromiso
"Mayor Hoy"

Memorias de la Sierra Norte

**Miércoles 11 de
Septiembre
A las 11:00 horas**

**Residencia Miralrío
Avda de Madrid 39
Buitrago de Lozoya**

**Red rural de
voluntarias por un
envejecimiento activo**

Talleres de

**Alimentación para mayores Manejos de nuevas tecnologías Promoción
de la salud y ajuste físico Talleres de control y manejo de la ansiedad
Estimulación cognitiva para la prevención de deterioros mentales**



información y contacto:
fademur.es/envejecimiento-activo
Telf: 915 985 698

Colabora



Programa IRPF 2018-2019

FADEMUR entidad certificada

