

LA GUÍA PARA MANTENERTE ACTIV@ EN EL DÍA A DÍA

Promoviendo el envejecimiento activo de nuestros mayores

Por Activa-mente Extremadura

Soraya Fernández

676578626

@Activamentex

TE PRESENTO: LA GUÍA PARA MANTENERTE ACTIVO EN EL DÍA A DÍA

“Lo que no hicimos de chicos lo vamos a hacer ahora de mayores”. Probablemente eso estarás pensando, porque es posible que además este sea tu primer cuaderno de verano. Así que voy al grano y te cuento que esto que tienes entre tus manos tiene la intención de que ni en vacaciones pares y menos este año que ya bastante se ha parado todo...

La guía para mantenerte activ@ en el día a día no es más que el comienzo o la continuación de algo que tienes que meter en tu rutina desde ya y ahora tienes la excusa perfecta para hacerlo: tiempo.

En ella encontrarás actividades de todo tipo con las que trabajarás cerebro y cuerpo, manteniéndote activo.

Pero tengo que avisarte de que no se trata de un cuaderno tipo donde hay actividades prediseñadas de un solo uso, porque la intención de todo esto no es mantenerte activo/a durante un tiempo, sino enseñarte a cómo mantenerte activo/a en tu día a día.

Para poder hacerlo he extraído y adaptado unas recomendaciones para mantener la mente sana del ISES (Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios) que recoge en el curso “Técnicas de Estimulación Cognitiva para Personas Mayores”. Así que lee sus 10 consejos y por cada uno mis 5 ideas para llevarlos a cabo.

Extremadura

Y por último y más importante: disfruta haciéndolo, porque de eso va este cuaderno al igual que la vida, pues nadie mejor que tú sabe que pasa volando y cuando te quieres dar cuenta ya no hay marcha atrás. Por eso regálale vida a tus años con cada página que te traigo.