



# ¡NO TE AÍSLES!

## Cómo afrontar la soledad no deseada

### EL RITMO BAJA, PERO ¡NO PARA!

Mantente activo. Participa en centros culturales, asociaciones de vecinos, talleres...



### VIAJA Y EXPANDE EL ALMA



Sal y conoce lugares nuevos en viajes y excursiones, como los famosos viajes del IMSERSO.

### CONÉCTATE

Usa las redes sociales, conecta con plataformas como "Amigos de los mayores".



### SIGUE APRENDIENDO

Aprende a hacer cosas nuevas, usar las tecnologías, nuevos juegos de mesa, clases como "aquagym".

