Junta de Andalucía

Con el apoyo de la Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias

FUNDACIÓN Juan Cruzado 25

ACTIVA SÉNIOR SALUD 2026



Talleres para cuidar tu autonomía

Aprende pautas prácticas para cuidarte, moverte con seguridad y mantener una vida activa y conectada.

Para personas mayores de 55 años

Especialmente si tienes dificultades de movilidad, memoria o autocuidado, enfermedades crónicas o te sientes solo/a.

Autocuidado

Alimentación, hidratación, descanso y hábitos saludables para el día a día.

Movilidad segura

Movimiento adaptado, equilibrio y pautas para prevenir caídas.

Memoria y atención

Ejercicios prácticos para estimular la memoria y organizar las rutinas.

Participación social

Compartir experiencias, reforzar vínculos y conocer recursos de apoyo.

Cómo serán los talleres

Sesiones grupales de 90 minutos, con actividades participativas adaptadas a las necesidades de cada grupo.

Octubre a diciembre de 2026

Centro de Día · Cuarteles · La Unión · Paganini · Álora

Información e inscripción en tu centro

Consulta al equipo del centro las fechas y horarios de tu grupo.

Fundación Juan Cruzado – Vértice Salud