FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

MÁLAGA · EDICIÓN 2026

Nutrición y Hábitos Saludables

Pequeños hábitos. Un día a día más cuidado.

Alimentación cotidiana, hábitos de vida activa y descanso: tres talleres para conversar, aprender y explorar cambios realistas con las personas usuarias del Centro de Día.



1–30 de noviembre de 2026 · Málaga

Personas usuarias del Centro de Día de Fundación Juan Cruzado.

PROGRAMACIÓN DEL PROYECTO

6 de noviembre · Alimentación saludable en el día a día

Una sesión participativa para conversar sobre variedad de alimentos, hidratación y organización de las comidas.

16 de noviembre · Hábitos saludables para una vida activa

Ejemplos cotidianos para reflexionar sobre las rutinas, el movimiento y el autocuidado.

27 de noviembre · Rutinas de sueño y descanso saludable

Un encuentro centrado en reconocer las rutinas personales de descanso y plantear dudas al equipo.

Calendario de planificación. Las fechas previstas no certifican actividades realizadas.

FUNDACIÓN JUAN CRUZADO

info@fundacionjuancruzado.org · 952 040 787

Con la financiación del Ayuntamiento de Málaga · Convocatoria 2026

Línea 8 · Distrito 4 Bailén-Miraflores · Expediente 38