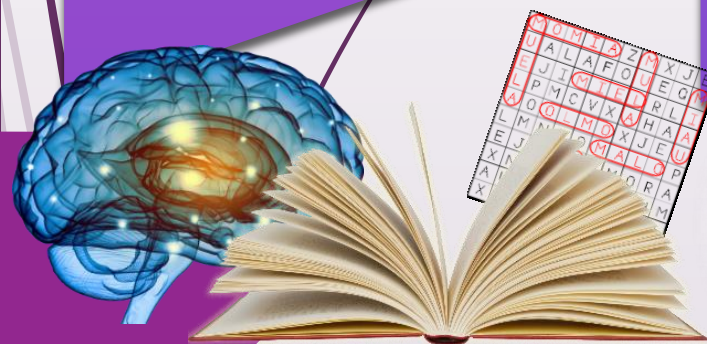


# ¡MAYORES ACTIVOS Y SALUDABLES!

Estimule su cerebro



Vive el presente con ilusión



Tenga relación con más personas



Practique actividades de ocio en grupo



Juegos de mesa, cartas, dominó...

Sopas de letras y pasatiempos

Lectura y escritura diaria

Actitud positiva ante la vida

Tenga proyectos de futuro

Técnicas de relajación, yoga...

Centros Culturales y de Mayores

Participe en Clubs Sociales

Incremente los lazos familiares

Teatros y cines

Museos y conferencias

Conciertos de música

# LA PREVENCIÓN ES LA SOLUCIÓN...

Haga ejercicio físico

Controle los factores de riesgo vascular

Siga una dieta equilibrada y variada

Relájese... y duerma bien



Camine una hora diaria

Suba y baje escaleras

Natación, taichi, gimnasia...

Hipertensión arterial

Colesterol

Diabetes

Coma pescado, verduras y frutas

Beba mucho líquido

Modere las grasas y los azúcares

Evite ver la TV antes de dormir

Lectura antes de dormir

Modere las siestas durante el día