

**AÑO 2025**

**EL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES “DEPENDE DE TI” PARA LOS AÑOS 2024 y 2025**, es una continuación del Programa Depende de ti surgida en el año 2008 y que ha estado dirigido a favorecer el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores.

Está dirigido prioritariamente a personas de 60 o más años de la provincia de Salamanca.

En esta Edición se desarrolla una oferta de actividades de calidad en el ámbito de los servicios sociales, para la prevención de la dependencia, el desarrollo de la autonomía personal y la promoción del envejecimiento activo con el objetivo de desarrollar hábitos y prácticas saludables.

El Programa se desarrollará a lo largo de 48 horas por municipio y año, por un período máximo de 6 meses, conforme al siguiente formato:

- ✓ Cuando sea posible, se iniciará con una sesión de presentación/inscripción a cargo de las Profesionales de Animación Comunitaria del CEAS.
- ✓ Se trabajarán de forma dinámica y participativa los siguientes contenidos:
  - Mantenimiento físico: Gimnasia o Yoga: 42 horas.
  - Taller de entrenamiento de la memoria. 2 horas.
  - Taller de Inteligencia emocional: 2 horas.
  - Taller para el desarrollo de estrategias para una buena salud mental: 2 horas.



#### **MANTENIMIENTO FÍSICO: GIMNASIA**

**DIAS: lunes y miércoles**

**HORARIO: 12:00 h**

**LUGAR: Centro Cultural**

**PRIMERA SESIÓN: 3 de marzo (lunes)**

#### **TALLERES COGNITIVOS.**

✓ **Taller de Entrenamiento de la Memoria** (2 sesiones de 1 hora)

▶ **DIAS: 2 y 9 de abril**

✓ **Taller de Inteligencia Emocional** (2 sesiones de 1 hora)

▶ **DIAS: 7 y 14 de mayo**

✓ **Taller para el desarrollo de estrategias para una buena Salud Mental.** (2 sesiones de 1 hora)

▶ **DIAS: 18 y 25 de junio**

> **HORARIO: 12:00 h**

> **LUGAR: Centro Cultural**

# ¡PARTICIPA!



**NO TE LO PIERDAS  
INSCRÍBETE**

**AYUNTAMIENTO DE LA VELLÉS**

Programa de Promoción de  
**HÁBITOS SALUDABLES**  
*depende de ti*

**PRIORITARIAMENTE  
PERSONAS DE 60  
Y MÁS AÑOS**

**EN ESTE AÑO 2025, HAREMOS:**

- \*Actividad Física: Gimnasia/Yoga.
- \*Taller de Entrenamiento de la Memoria.
- \*Taller de Inteligencia Emocional.
- \*Taller para el desarrollo de estrategias para una buena Salud Mental.

Área de Bienestar Social. Servicio de Animación Comunitaria de los CEAS de la Diputación de Salamanca.

 Diputación de Salamanca  Junta de Castilla y León