

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE EN ZONAS RURALES DE LA PROVINCIA DE ALBACETE

El próximo día **cinco de marzo** y hasta finales de diciembre de 2025, se pondrá nuevamente en marcha el Programa de Envejecimiento Activo y Saludable en Zonas Rurales de la Provincia de Albacete.

Como el año pasado, las sesiones se impartirán en el **Teleclub** todos los **miércoles** desde las **09:30** horas hasta las **11:00** horas.

ACOTE ASOCIACIÓN PARA LA CULTURA Y EL OCIO DE LA TERCERA EDAD

40 Castilla-La Mancha

Castilla-La Mancha

ME CUIDO TE CUIDO

ACTIVIDADES GRUPALES
Ejercicios aeróbicos
Psicomotricidad
Mindfulness
Alimentación
Salud mental
etc...

LABORTERAPIA CREATIVA

ACTIVA TU CUERPO

A partir de 60 años

ESTIMULA TU MENTE

DALE VIDA A LOS AÑOS Y NO AÑOS A LA VIDA