

## LO IMPORTANTE NO SON LOS AÑOS, SINÓ CÓMO LOS VIVES

Descubre las claves para sentirte más activo que nunca

### Taller ACTÍVATE

El propósito del Programa de Personas Mayores de la Obra Social "la Caixa" es ayudarte a descubrir una etapa llena de oportunidades. Por eso, te proponemos un taller con el que te sorprenderás conociendo las claves que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida. Mediante el mismo, trabajarás los contenidos de un práctico manual donde encontrarás los hábitos más saludables para sentirte activo manteniendo en forma todas tus capacidades.

Con este proyecto dispondrás de toda la información para disfrutar de plenitud física y mental y olvidarte de los mitos asociados a la edad.

**Porque aún te queda mucho por aportar y queremos que sigas sorprendiendo, y sorprendiéndote.**