



“Sierra Norte. Punto Activo”

LA SERNA DEL MONTE

74 hab.

Programa de intervención de ejercicio físico para la salud, organizado para personas mayores de 50 años. Se trata de un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable, para mayores con perfil sedentario. La actividad Pilates, se imparte en sesiones de una hora y media semanal. Así mismo se prevén tres talleres de competencias digitales:

Taller 1. Competencias digitales para personas mayores. **Inicio al manejo de teléfonos móviles con internet I.**

Taller 2. Competencias digitales para personas mayores. **Manejo de WhatsApp.**

Taller 3. Competencias digitales para personas mayores. **Manejo de Youtube.**

Contacto: ayuntamiento@lasernadelmonte.org

Más información: <http://www.lasernadelmonte.org>

V Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

