CLUB DE LECTURA ALFAMBRA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Con este Activo se pretende aportar muchos beneficios físicos y mentales entre personas de diferentes edades dentro de la comunidad.

Algunos de estos beneficios son

1-Mejora en la toma de decisiones

2-Puede reducir el estrés.

3-Ayuda en la superación de la depresión y en la soledad.

4-Ayuda en las relaciones sociales.

5-Ayuda a dormir mejor.

6-Mejor en la actividad cerebral.

7-Retraso en el inicio de la demencia.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

María del Do Pons Ruiz (635936344) (doponsruizautora@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

11/02/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza montegaudio 1 44160 Alfambra bar la COOPE Alfambra Teruel Aragón España

