

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, 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

21/12/2023

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

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

