

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

10/02/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

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

