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

10/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

