

**Hoy es el momento  
adecuado para repensar  
e imaginarnos el futuro**

## **¿Cómo acceder al programa?**

Si quieres acceder al programa y cumples con los requisitos, acude al CEAS de tu zona, Centro de día (La Puebla o San Juanillo) o a la sede de la Fundación San Cebrián (entidad prestadora del servicio) para formar parte del programa.

## **Itinerario personalizado de ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

## **Qué te ofrecemos**

Queremos cuidarte y por eso te ofrecemos:

- Intervención fisioterapéutica (fisioterapia).
- Date un respiro (respiro familiar)
- Bienestar emocional. (psicoterapia, autoayuda, duelo)
- Bienestar físico (actividad física y rutas saludables).
- Promoción de la salud (nutrición y taller psicología de la salud).
- Participación social (ocio y tiempo libre, sábados viajeros).
- Información y asesoramiento (cuidar al cuidador y buen trato).

## **Finalidad**

El programa está enfocado a mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 55 años, con un perfil específico.

Su finalidad es conseguir que en un futuro inmediato las personas puedan mantener una vida más activa, sana, ser independientes y autónomos el mayor tiempo posible. En definitiva, prevenir la enfermedad y discapacidad, ofreciendo como un valor apreciado la autonomía personal.

## **A quién va dirigido**

A personas mayores de 55 años, cuidadores/as principales de personas dependientes o bien, mayores de 55 años con alguna alteración en su salud



Nos proponemos hacer del  
envejecimiento una experiencia  
positiva

## Infórmate en

- CEAS y Centros de Día (La Puebla o San Juanillo).

[www.aytopalencia.es/te-  
ofrecemos/servicios\\_sociales\\_municipales](http://www.aytopalencia.es/te-ofrecemos/servicios_sociales_municipales)

- Fundación San Cebrián

Plaza Juan XXIII nº5 bajo

34005 Palencia

979706954

[cuentaconnosotros@fundacionsancebrian.com](mailto:cuentaconnosotros@fundacionsancebrian.com)

[www.fundacionsancebrian.com](http://www.fundacionsancebrian.com)



**Cuenta  
con  
nosotros  
+55**  
Cuidamos de tí

Un programa de:



El proyecto pertenece a la Estrategia DUSI, cofinanciada por el Fondo FEDER de la Unión Europea  
Cofinanciada por el Fondo FEDER de la Unión Europea, dentro del Programa Operativo Plurirregional de España (P.O.P.E.) 2014-2020

"Una manera de hacer Europa"