

VEJEZ ACTIVA, SALUDABLE Y EN BALANCE

El **programa Vejez Activa, Saludable y en Balance**; se enfoca en ofrecer actividades educativas, de información y promoción de la salud a personas mayores de 60 años, fomentando estilos de vida saludables, y empoderando a esta población sobre el proceso natural del envejecimiento. El programa se ofrece de manera grupal en reuniones de 1.5 horas, una vez por semana, durante 5 semanas, en grupos variados.

¿SABÍAS QUÉ?

- La población adulta mayor de Puerto Rico representa un 27% de la población total de la isla.
- El 56% de las personas adultas mayores de la isla son mujeres.
- El 52% de los adultos mayores residen en la zona rural de Puerto Rico.

EL PROGRAMA SE ENFOCA EN:

- Conocer los cambios físicos del adulto mayor
- ¿Cómo cuidar mi cerebro?
- Ajustes en mi hogar
- Manejo de emociones difíciles
- Mantener la independencia
- Manejo de finanzas y prevención de fraude
- Fortaleciendo las relaciones con otras generaciones



ÚNETE A NUESTROS TALLERES!

Contáctanos:

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov

787-765-2929, ext.4538, 4105

Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant (2025) bajo el Award No. 1 NB01PW000106-01-00



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO