



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires

1 DE OCTUBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

HACERSE MAYOR ES UN PROCESO NATURAL.
EL SECRETO PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

PARA UNA VIDA PLENA

- AMPLIÁ TU RED DE AMIGOS.
- MANTENÉ UN ESPÍRITU POSITIVO.
- PROGRAMÁ ACTIVIDADES INDIVIDUALES O GRUPALES.
- PRESERVÁ TU AUTONOMÍA.
- HACÉ REALIDAD TUS DESEOS Y PROYECTOS.

CUIDAR TU SALUD ES CUIDAR TU FUTURO

- MANTENÉ TU MENTE ACTIVA.
- REALIZÁ EJERCICIO DE ACUERDO A TU EDAD.
- VISITÁ AL MÉDICO DE FORMA REGULAR
- MANTENÉ LAS VACUNAS AL DÍA.

LA PLENITUD SE CONSTRUYE CON COMPAÑÍA Y CUIDADO

¿QUÉ HÁBITO SUMÁS HOY?

AMEBPBA, SIEMPRE CERCA TUYO

SEGUINOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES

