

1 de octubre de 2021

# DÍA MUNDIAL DE LAS PERSONAS MAYORES



Crecer es un proceso vital en el que influyen varias condiciones externas, y determinaciones personales. En este mes te invitamos a reflexionar sobre las distintas dimensiones de esta etapa de la vida.

## ¿PENSASTE CÓMO PODES CUIDAR TU CUERPO Y MENTE PARA LLEGAR A MAYOR DE FORMA POSITIVA?

- Llevá adelante una vida sana.
- Ampliá tu red de amigos.
- Sé optimista y solidario.
- Mantené tu mente activa.
- Preservá tu autonomía.
- Procurá tener un espíritu positivo.
- Intentá escuchar tus deseos y necesidades para ponerlos en práctica.



**LAMUTUAL**

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