

1 de octubre

# DÍA MUNDIAL DE LAS PERSONAS MAYORES



Hacerse mayor es un proceso natural, y vivirlo de forma activa, saludable, y con nuevos desafíos, ayuda a mantener nuestra salud física y mental. Te proponemos algunas sencillas acciones para disfrutar de esta etapa con plenitud.

## CONSEJOS PARA TU CUERPO Y MENTE:

- Llevá una vida sana.
- Ampliá tu red de amigos.
- Sé optimista y solidario.
- Mantené tu mente activa.
- Tomate tiempo para actividades lúdicas, individuales o grupales.
- Preservá tu autonomía.
- Procurá tener un espíritu positivo.
- Trabajá siempre para hacer realidad tus deseos y necesidades.



**LAMUTUAL**

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