



Estamos trabajando para que **Tiebas** tenga una población más activa y saludable

La Jubiloteca es un espacio pensado para trabajar de forma integral tu bienestar físico, mental y social, a través de actividades que estimulan, te mueven y te ayudan a conectar.

El programa está diseñado para fomentar la autonomía personal y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En programa tendrá lugar:

- Durante **10** meses
- En el **Concejo de Tiebas**
- De **10:00 a 13:00**



UN ESPACIO PARA
COMPARTIR

Jubiloteca



CONCEJO DE TIEBAS

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



PARA MÁS INFORMACIÓN,
CONTACTA CON EL CONCEJO
DE TIEBAS:

948 360 636

admin@concejodetiebas.com

www.concejodetiebas.com



JUBILOTECA
CONCEJO DE TIEBAS

SERVICIO DE
PROMOCIÓN DE
AUTONOMÍA

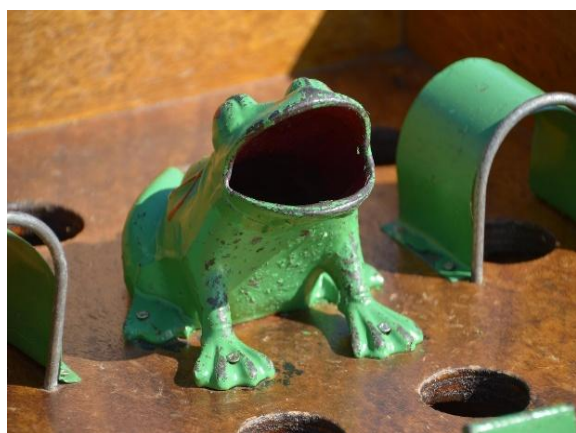


CONCEJO DE TIEBAS

Qué es el programa de Jubiloteca

La Jubiloteca es un programa de promoción del envejecimiento activo y saludable que ofrece espacios de encuentro, aprendizaje y participación.

Forma parte de las iniciativas locales orientadas a fomentar la salud física, mental y social.



Se enmarca en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, contribuyendo a mejorar la autonomía y la calidad de vida en la comunidad.



OBJETIVOS

- **Envejecimiento activo**
- **Hábitos de vida saludables**
- **Autonomía en vida diaria**
- **Conciliación del cuidado**
- **Integración social y comunitaria**
- **Sentimiento de pertenencia**

PROGRAMAS

1. Estimulación cognitiva

Para mantener la mente activa y prevenir el deterioro

2. Estimulación física y psicomotricidad

Para mantener el cuerpo activo, la movilidad y prevenir caídas

3. Bienestar social y emocional

Mejora la autoestima, reduce la soledad y refuerza los vínculos sociales

