

Tendríamos un canal de distribución corto que consistiría en:

Fabricante-->Minorista(nosotros)-->consumidor final

Nos publicitaremos mediante redes sociales y por la radio para llegar a un público más amplio

Enlace web:<https://laurarivlop0.wixsite.com/my-site-1>

Enlace blog:<https://elrincondelosancianos.blogspot.com/2022/11/actividades-para-entretener-los-adultos.html>

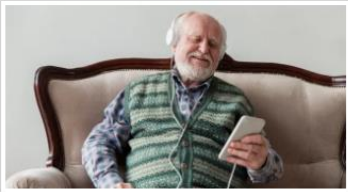
MIÉRCOLES, 16 DE NOVIEMBRE DE 2022

Actividades para entretener a los adultos mayores y disfrutar en la vejez

Quienes llevan una vida más activa aseguran sentirse útiles, hábiles, felices y con mejor memoria. ¿De qué manera lo logran? Con algún pasatiempo ajustado a su estilos de vida. Las siguientes alternativas podrían funcionar.

- Reconectar con la familia
- Leer
- Compartir conocimientos
- Escribir
- Meditación y relajación
- Jugar
- Unirse a grupos comunitarios
- Cuidar una mascota

Todos los voluntarios con los que contamos podrían ayudar a realizar dichas actividades
Cuando los abuelos están activos es menor o nulo el impacto emocional, físico y social



Entretener a los adultos mayores aporta beneficios como los siguientes:


- Se sienten útiles y salen de la monotonía.
- Ponen en práctica sus habilidades.
- Potencian la creatividad.
- Mejoran la salud física y mental.
- Desarrollan nuevos intereses.
- Expanden sus relaciones interpersonales.

Datos personales

Nombre: [el rincón de los ancianos](#)
[Ver todo mi perfil](#)

Entradas anteriores

[Causas del sedentarismo y consejos para evitarlo](#)

 iPower Blogger

Suscribirse a Entradas [\[Atom\]](#)

📌 Causas del sedentarismo y consejos para evitarlo

Muchos de los problemas de salud y de las enfermedades crónicas tienen parte de su origen en el sedentarismo. Durante la vejez no todas las personas tienen la misma capacidad para moverse y realizar alguna práctica deportiva. Por eso, es necesario establecer rutinas de ejercicios y hábitos deportivos.

Basta con hacer un repaso de las principales patologías y enfermedades relacionadas con el sedentarismo:

- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Tensión arterial alta (tanto sistólica como diastólica)
- Obesidad
- Osteoporosis, artritis, artrosis y otras enfermedades reumáticas
- Algunos tipos de cáncer
- Colesterol



Estos consejos que os damos son de utilidad para la mayoría de personas:

- Divide tus rutinas de manera que te "obliguen" a moverte
- Utiliza la tecnología para moverte
- Elige actividades de ocio que impliquen movimiento
- Realiza ejercicio con otras personas; **con nuestra pulsera podrían relacionarse con otra gente y así evitar sentir esa soledad**
- Déjate asesorar por profesionales como nosotros. Mas info [aquí](#)

Datos personales



Nombre:
[el rincón de los ancianos](#)
[Ver todo mi perfil](#)

Entradas anteriores



Suscribirse a
Entradas [\[Atom\]](#)