

**MES DEL ADULTO MAYOR:
ACTIVIDAD ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y FELIZ – CIEF**

PROGRAMA ACTIVIDAD

TEMA	Celebrando el mes de la Persona mayor en la U.Andes
Horario	13:30 a 14:30
Días	Viernes: 4 - 11-18 - 25
Lugar	Sala Cero / edificio Biblioteca
Nº	Personas mayores que trabajan en la Universidad.
Equipo coordinador	Equipo CIEF

OBJETIVO ACTIVIDAD

Invitación a todas las personas mayores que trabajan en la Universidad a inscribirse y participar en la actividad “**Envejecimiento activo y feliz**” que se realizará los cuatro viernes de octubre en el auditorio -3 del edificio central. En este mes, como CIEF, queremos reforzar la importancia de mantenerse activo a nuestras personas mayores.

ACTIVIDADES

- El equipo de Kinesiología estará desarrollando un programa físico que busca fortalecer la marcha, el equilibrio y la fuerza muscular a todas las personas mayores que trabajan en la Universidad.
- El equipo de Enfermería estará controlando los parámetros vitales.
- El equipo de Nutrición estará tomando peso, talla y entregando tips nutricionales.

PROGRAMA

Octubre (Los 4 viernes de octubre)

Universidad de los Andes

Hora	Contenido	Responsable
13:30 a 14:30	ACTIVIDAD FISICA EN AUDITORIO -3 EDIFICIO CENTRAL	Equipo CIEF