

actíva-te con **sabiex**



SABIEX Fisiogym

SABIEX NeuroGym

Activa-te con SABIEX

Es un programa de promoción de la salud que se pone en marcha desde SABIEX [Programa Integral para Mayores de 55 años de la Universidad Miguel Hernández de Elche] en el que los participantes formarán parte de un proyecto de investigación sobre envejecimiento activo. Se realizarán diversas evaluaciones antes y después de los programas.

Las actividades se plantean para el periodo de octubre-mayo dos talleres orientados a la mejora física y cognitiva de las personas mayores de 55 años, desde una metodología de trabajo basada en el conocimiento y la experiencia.

Ven a participar con SABIEX en un programa diseñado para tu salud. Para ello podrás elegir una de estas actividades:

SABIEX FisioGym

Es un programa de actividad física con tareas orientadas a la mejora cardiovascular, la fuerza y el equilibrio.

El programa está dirigido por el profesor Diego Pastor y las clases, además, contarán con la participación de los alumnos de la titulación de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UMH haciendo las sesiones más amenas.

¿Cuándo?

Las actividades se realizarán **martes y jueves por la mañana**, en el pabellón de deportes de la UMH.

SABIEX NeuroGym

Es un programa de entrenamiento mental con actividades informatizadas orientadas a la mejora de la memoria, la atención, la percepción, el pensamiento y el lenguaje.

El programa está dirigido por la profesora Beatriz Bonete y las clases, además contarán con la participación de los alumnos de la titulación de Psicología haciendo las sesiones más amenas.

¿Cuándo?

Las actividades se realizarán **martes y jueves por la mañana**, en un aula de informática de la UMH.

Activa-te con SABIEX

Participa en **SABIEX FísioGym** y mejora tu condición física, o bien en **SABIEX NeuroGym** y mejora tu memoria.

Inscripción:
10€ al mes
por actividad



Si estás interesado/a:

Universidad Miguel Hernández
Edificio Hélike - Avda. de la Universidad, s/n.
03202 Elche
Teléfono 96 665 25 47
<http://sabiex.edu.umh.es/>
sabiex@umh.es

 SABIEX-UMH

 @Sabiexumh



sabiex

UNIVERSITAS *Miguel Hernández*

