

CULTIVANDO EL BIENESTAR



Bienestar a cualquier edad

Los hábitos saludables de hoy conducen a cuerpos más fuertes, mentes más agudas y una mejor calidad de vida, para usted y sus seres queridos.

El bienestar familiar y el envejecimiento saludable son conceptos interconectados, y las familias desempeñan un papel fundamental en el bienestar de sus miembros mayores. Centrarse en la actividad física, la nutrición, la salud mental y la interacción social son aspectos clave para un envejecimiento saludable, y las familias pueden fomentarlos fomentando hábitos saludables, brindando apoyo y manteniéndose conectadas.

Intente incorporar actividades familiares físicas y cognitivas, como rompecabezas, juegos de memoria, paseos familiares o incluso una fiesta de baile en casa.



Vive bien, trabaja bien

La edición de septiembre de Live Well, Work Well está aquí para ayudarle a prepararse para emergencias, mantenerse seguro bajo el sol y lidiar con la transición del verano al otoño.

Concientización mensual nacional

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación. No podemos saber cuándo ocurrirá un desastre, por lo que es importante elaborar un plan para diversos desastres. Consulte nuestras medidas de preparación en el boletín "Viva Bien, Trabaje Bien" de este mes y dedique un tiempo este mes a prepararse usted y a su familia para una emergencia.