



Información de contacto:  
**698 937 934**  
**info@zamoramasvida.org**



**AHORA, MÁS QUE NUNCA,  
 DISFRUTA DE LA VIDA**

La Fundación General de la Universidad de Salamanca, a través del Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIE) y bajo la dirección científica de la Fundación CTIC-Centro Tecnológico de la Información y la Comunicación, pone en marcha una interesante iniciativa donde la innovación y la tecnología se unen con un objetivo común: motivar a nuestros mayores para mejorar su salud y favorecer su bienestar físico, emocional y social.

Así crecemos y avanzamos como sociedad:  
 sumando más experiencia, conocimiento y vida.

‘El Programa MEJORA TU ESTADO FÍSICO forma parte de la investigación para la promoción de una longevidad saludable entre las personas mayores de 65 años. Su objetivo se centra en evaluar el valor y condición del ejercicio físico en un entorno urbano. Esta iniciativa forma parte del Programa para una sociedad longeva, aprobado en el marco del Programa INTERREG V-A, España-Portugal, POCTEP, 2014-2020, del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)’.

[www.zamoramasvida.org](http://www.zamoramasvida.org)

COLABORAN:



PROMUEVEN:



**QUIÉRETE**

— Gana en salud —



**PROGRAMA  
 MEJORA TU ESTADO FÍSICO**

Con el apoyo de tecnología amiga y retos para motivarte

**GRATUITO**

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN:



PROMUEVE:



“ ZAMORA ES LA SUMA DE MUCHOS: pequeños, medianos y mayores. Todos imprescindibles para vivir más y mejor. ”

## ZAMORA SERÁ REFERENCIA

Los recursos y servicios que la ciudad ofrece, así como la vitalidad de su población, han permitido que Zamora sea elegida para desarrollar un proyecto único e innovador, que servirá para establecer un modelo replicable en otras muchas ciudades, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores.



Si tienes más de 65 y vives en Zamora,  
**CONTAMOS CONTIGO**

## CÓMO PARTICIPAR

- 1** | Inscríbete en el programa y un especialista valorará tu salud actual a través de un breve cuestionario.
- 2** | Una vez confirmes tu inscripción en el Programa, se te entregará una cómoda pulsera, que irá registrando la actividad física diaria que realices.
- 3** | La información obtenida se muestra en una aplicación informática adaptada a tu teléfono móvil.
- 4** | Si lo deseas, puedes conocer más información sobre tu actividad y compartirla con las personas que elijas.
- 5** | Siempre tendrás el apoyo de nuestros especialistas para resolver cualquiera de tus dudas u orientarte en la mejora de tu actividad.



## BENEFICIOS

Aumenta tu actividad física a través de la motivación.

Favorece tu autonomía e incrementa tu autoestima.

Refuerza tus relaciones sociales.

Formarás parte de una experiencia innovadora.

Tu actividad física diaria, te ayuda a mejorar tu salud y tu bienestar físico-mental y social.