

9

Motivos por los que plantearse retos y aprendizajes en la tercera edad

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento



Quizá no pudiste disfrutar de la experiencia del aprendizaje en tu niñez: no renuncies, aprende ahora

Descubre lo lejos que puedes llegar y sorpréndete



La vida se cuenta por retos y por lo que se ha aprendido de ellos

No importa lo pequeño que sea, cualquier reto es válido y merece la pena intentarlo



Sumérgete en las nuevas tecnologías, pueden hacerte la vida más fácil y descubrirete un mundo que desconoces

Si quieres mejorar tu autoestima, condición física y bienestar personal, no lo dudes: tu reto es el ejercicio físico



Fomenta tu autonomía: nos da libertad, y ésta, calidad de vida

El potencial de hacer cambios en uno mismo puede ser una gran satisfacción



El fin de la actividad laboral puede suponer la eliminación del estrés laboral, más tiempo para participar en otras actividades, viajar, o estar con la familia y los amigos