

Las personas participantes mejoran su percepción sobre:

- Felicidad.
- Salud.
- Relajación.
- Satisfacción con la vida.

Además, adquieren conocimientos y conviven con otras personas y comparten sus experiencias.



Se siguen protocolos de seguridad e higiene para la prevención de enfermedades infectocontagiosas como COVID-19.

El programa opera de lunes a jueves (estancia de 4 días y 3 noches), con atractivos descuentos en el hospedaje. El descuento es por habitación.

Trae a tu familia.

Contamos con cuatro centros vacacionales:

1. Morelos. Oaxtepec. Centro subtropical rodeado de vegetación. Tlaxcala. La
2. Puebla. Atlixco-Metepec. Centro inmerso en un bosque.
3. Tlaxcala, La Trinidad. Centro elegante estilo inglés.
4. Tlaxcala, Malintzi. Centro en las laderas del Volcán La Malinche.

Para más información ingresa a:  
[centrosvacacionales.imss.gov.mx](https://centrosvacacionales.imss.gov.mx)

Correo electrónico:  
[centros.vacacionales@imss.gov.mx](mailto:centros.vacacionales@imss.gov.mx)

Teléfono: **800 623 2323 (opción 7-1).**

O acude al Centro Nacional de Reservas, en Av. Cuauhtémoc No. 330, Col. Doctores, dentro del complejo Centro Médico Nacional "Siglo XXI", C. P. 06720, Ciudad de México.

**Pregunta por las ofertas y paquetes.**

Para mayor información, sobre el programa ELSSa, escanea el código QR.



# Turismo Social para Personas Mayores



El turismo se asocia con el bienestar y la felicidad; además, fortalece las redes sociales y promueve la funcionalidad de las personas mayores.

Este programa está dirigido a personas de 60 años y más. En su primera fase (2022), permitirá la participación de personas mayores con funcionalidad alta y estable (sin limitaciones).

### **Objetivo:**

Fomentar el envejecimiento saludable de las personas mayores a través de la participación en viajes, actividades recreativas y de aprendizaje que contribuyan a mejorar su calidad de vida, salud y lograr la máxima independencia funcional posible.

### **Beneficios esperados:**

- Contribuir al goce de vacacionar, al esparcimiento y al acceso a la cultura.
- Promover actividades físico-deportivas.
- Interactuar con ambientes nuevos.
- Favorecer la socialización y la adquisición de nuevos conocimientos y experiencias.
- Mejorar la percepción de calidad de vida.

### **Algunas de las actividades que se realizan durante el programa son:**

- Caminatas para tener contacto con la naturaleza.
- Actividades recreativas en la alberca.
- Dinámicas para fortalecer la memoria, concentración y pensamiento.
- Trabajo para la expresión de emociones.
- Juegos en equipos.
- Risoterapia.
- Baile, canto y fiesta de talentos.



### **Algunas de las actividades de aprendizaje son:**

- Prevención de caídas y accidentes.
- Higiene del sueño (claves para el buen dormir).
- Prevención de enfermedades contagiosas.
- Importancia del ejercicio y cómo realizarlo.
- Recomendaciones para alimentarse saludablemente.
- Estrategias para el control de glucosa y presión arterial.

