

Página principal (bienvenida)

- Quienes Somos
 - Historia
 - Misión y Visión
 - Objetivos
 - Integrantes
 - Contáctanos
 - Agradecimientos y Financiamiento

- Subtemas Envejecimiento saludable
 - Envejecimiento y vejez
 - Envejecimiento Activo
 - Elementos que permiten el envejecimiento saludable y activo
 - Envejecimiento Saludable
 - ¿Qué son los estilos de vida saludables?
 - Pasaporte del Envejecimiento Saludable
 - Atención integrada para las personas mayores (ICOPE)
 - Gerontología Comunitaria
 - Viejismo (ageims) y sus implicaciones en envejecimiento saludable
 - Estereotipos y prejuicios
 - Concepto, orígenes y repercusiones del viejismo
 - Vejez sin prejuicios
- Lineamientos

- Envejecimiento Saludable
- Voluntariado
- Podcast y Blog

- Dominios
 - Sensorial
 - Movilidad
 - Vitalidad
 - Psicológico
 - Alimentación y nutrición
 - Reconociendo mi plato
 - Mi plato saludable: Dieta correcta, alimentos arcoíris y alimentación consciente.
 - La inocuidad
 - ¿Qué onda con el etiquetado de los alimentos?
 - Infografías Nutrición
 - Higiene
 - Higiene corporal
 - Tai Chi
 - Tai Chi Capsulas
 - Fuerza y resistencia
 - Ejercicio de fuerza
 - Forma correcta de realizar ejercicios
 - Temas de interés
 - Motivación
 - ¿Es lo mismo?
 - Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos
 - Elementos de seguridad
 - Mantenimiento cognitivo
 - ¿Qué es?
 - Vivir en comunidad
 - Higiene del sueño
 - Medidas de higiene del sueño

- Uso de Tecnologías
 - Conociéndonos
 - Aprendiendo de la computadora e Internet
 - Comunicándonos por Internet
- Material de apoyo
 - Envejecimiento activo y saludable: fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria. [Audiolibro. Envejecimiento activo y saludable: fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria.](#)
 - Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción
 - Ligas de interés

- Profesionales del campo del envejecimiento
 - Unidad de Investigación en Gerontología
 - Evaluación Gerontológica Integral
 - Material de Interés
 - Base de datos
 - Blog
 - Servicio Social
 - Acceso a Coordinadores