

Con MAHA conseguirás cuidar tu salud de la mejor forma posible.

¿Te apuntas?

¡Descárgate la App y empieza a cambiar tu estilo de vida!



Disponible:



¡Gana salud cada día!

La **aplicación móvil MAHA** te ayudará a introducir hábitos saludables en tu día a día. Esta App busca potenciar la independencia, la autonomía, y el bienestar de las personas para lograr un envejecimiento activo y saludable.

La App ayuda a disminuir los factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas, y ofrece contenido educativo en salud, fomentando la actividad física e interacción social en el contexto del cuidado de tu salud y tu bienestar.

¡Gana en salud cada día!



Movimiento para el envejecimiento activo y saludable

GATE
KEEPER

> Funcionalidades



APRENDE: Podrás acceder a contenidos, información y recomendaciones en salud y aprender a incorporar nuevos hábitos en tu día a día.



ACTÍVATE: Actividades y ejercicios orientados a mantener las capacidades físicas básicas y mejorar la movilidad.



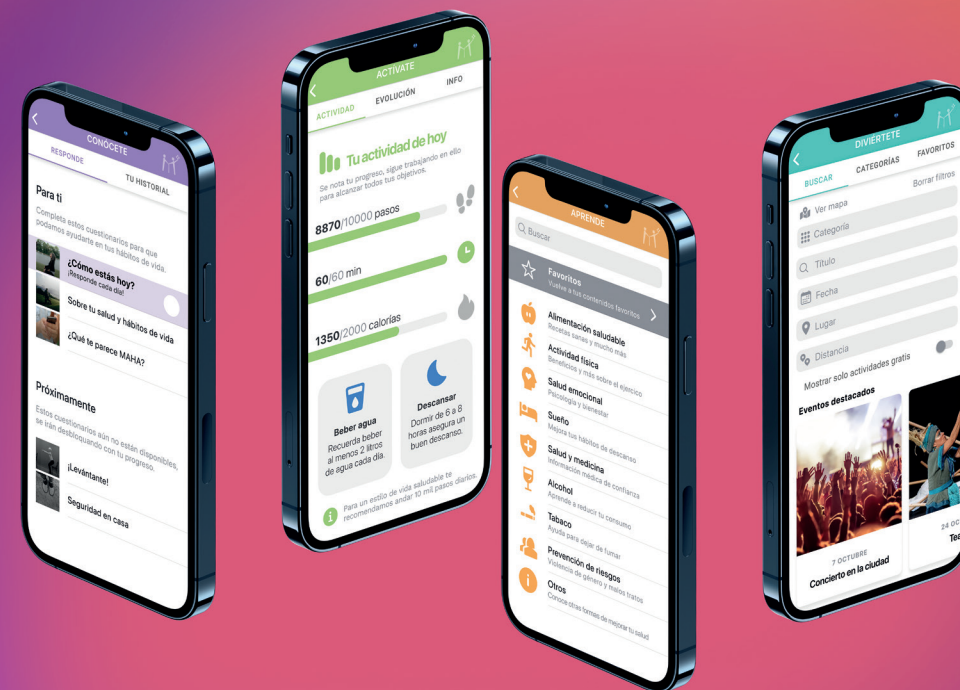
CONÓCETE: Te ayudamos a conocer mediante test de autoevaluación el estado de salud y anímico.



DIVIÉRTETE: Ofrecer eventos y actividades para fomentar la socialización en tu entorno.



ENTRENAMIENTO COGNITIVO: Juegos orientados a mantener capacidades cognitivas. (Disponible sólo para Android).



Colaboradores

kron+kgune

osun zerbitzuen ikereta institutua
Instituto de investigación en servicios de salud



La App MAHA es una herramienta utilizada en el marco del proyecto europeo Gatekeeper.



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement N° 857223



MAHA y sus tecnologías asociadas está desarrollada en el entorno LifeSpace por el grupo de investigación Life Supporting Technologies de la Universidad Politécnica de Madrid.