

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Formación.

Descripción

OBJETIVO:

Que las personas participantes reorganicen sus informaciones y desarrollen recursos y habilidades para envejecer con el máximo de capacidad funcional, permaneciendo activas, autónomas e independientes el mayor tiempo posible y con la mejor calidad de vida.

FORMA DE TRABAJO:

Nos juntaremos para hablar de nuestras experiencias, aumentar los conocimientos y también habrá discusiones, análisis de casos, ejercicios, etc.

Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros toda la clase. Se trata de intentar organizarnos para asistir a todas las sesiones porque unas son complementarias.

1.ª SESIÓN

El proceso de envejecer. Compartir situaciones y experiencias personales respecto al envejecer. Ejercicio físico. Conocer el proceso de envejecimiento con los cambios que conlleva.

2.ª SESIÓN

Cuidar nuestro cuerpo. Factores que influyen, formas de cuidarse, el cuidado del cuerpo.

3ª SESIÓN:

Cuidar nuestra mente, nuestras emociones. Medidas de autocuidado y desarrollo de habilidades para ponerlas en marcha.

4ª SESIÓN:

Cuidar las relaciones y el entorno. Reflexionar sobre las relaciones y el cuidado del entorno y analizar alternativas de mejora. Plan personal.

Talleres gratuitos, previa inscripción en el teléfono 848423450 (de 8 a 15 h) y en la página web www.escuelademayores.navarra.es

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas mayores de 60 que quieran desarrollar un envejecimiento activo y saludable.)

Persona de contacto

Más información: www.escuelademayores.navarra.es (848 42 34 50) (escuelademayores@navarra.es)

Fecha de última actualización de la actividad

27/02/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Las Lavanderas, 2 bis 31600 | Centro municipal de Mayores | Burlada/Burlata Navarra Navarra España
Calle Monseñor Justo Goizueta 13 31495 Colegio Público "Hnos.Brull Ayerra" San Martín de Unx Navarra Navarra España
Calle Sangüesa 5 31003 Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra Abáigar Navarra Navarra España
Calle Obispo Huarte 1, bajo 31880 Asociación de Jubilados Leitzza Navarra Navarra España
Calle Escuelas 2, bajo 31487 Centro Sociocultural Liédena Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 07/10/2019 a 27/11/2019

Página web del proyecto

<http://www.escuelademayores.navarra.es>

Imagen de la Actividad

