

Temas

Personas mayores, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Alimentación saludable, Formación.

Descripción

OBJETIVO: El objetivo del taller es 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 clases porque son complementarias.

1ª SESIÓN: El proceso de envejecer. Compartir situaciones y experiencias personales respecto a envejecer. Ejercicio físico. Conocer el proceso de envejecimiento con los cambios que conlleva.

2ª 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.

Taller gratuito, previa **inscripción** en el teléfono **848 42 34 50** (de 8 a 15 h) y en

la página web www.escuelademayores.navarra.es

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Dirigido a personas mayores de 60 años 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

30/07/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Sierra de Codés 3 31261 Andosilla Club de Jubilados Andosilla Navarra Navarra España

Calle Gonea 6 31271 Eulate Club de Jubilados Zaldiburu Eulate Navarra Navarra España

Calle Asunción 3, 1º 31866 Jauntsarats BASADIN Basaburua Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 21/04/2020 a 30/04/2020

Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad

