

Temas

Personas mayores, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Irurtzun. Centro jubilados

San Martín. Bajo del Ayuntamiento. Plaza de los Fueros s/n. Irurtzun. 18, 20, 25 y 27 octubre. 17:00-19:00

Pamplona. Centro San Juan

Bosco. C/San Juan Bosco, 15. 2, 4, 9 y 11 noviembre. 17:00-19:00.

Aibar. Asociación jubilados

y pensionistas El Toril. Planta baja del Ayuntamiento. Pza Dña Sancha de Aibar, nº1. 8, 10, 15 y 17 noviembre. 17:00-19:00.

Tudela. Asociación de

jubilados y pensionistas La Ribera. Pza. Padre Lasa, s/n. 22, 24, 29 noviembre y 1 diciembre. 16:30-18:30

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

01/03/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza De los fueros s/n 31860 Irurtzun Navarra Navarra España
Calle San Juan Bosco 15 31007 Pamplona/Iruña Navarra Navarra España
Plaza Doña Sancha s/n 31460 Aibar/Oibar Navarra Navarra España
Plaza Padre Lasa s/n 31500 Tudela Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 18/10/2021 a 01/12/2021

Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad

