

Temas

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

Descripción

ENVEJECER CON SALUD

EULATE MARZO 28, 30 · ABRIL 4 y 6 17:00 19:00 h Club de Jubilados/as Zaldiburu C/ Gonea 6, bajo.

SANGÜESA ABRIL 26, 28 · MAYO 3 y 5 10:30 12:30 h Casa de Cultura. C/ Alfonso el Batallador, 20.

URDAX MAYO 2, 4, 9 y 11 17:00 19:00 h Centro Cívico. Barrio Leorlas , s/n. Harremana Jubiloteca

BARAÑÁIN MAYO 10, 12, 17 y 19 17:00 19:00 h Casa de Cultura. C/ Comunidad de Navarra, 2.

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 ()

Persona de contacto

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

Fecha de última actualización de la actividad

19/08/2022

Situación actual de la actividad

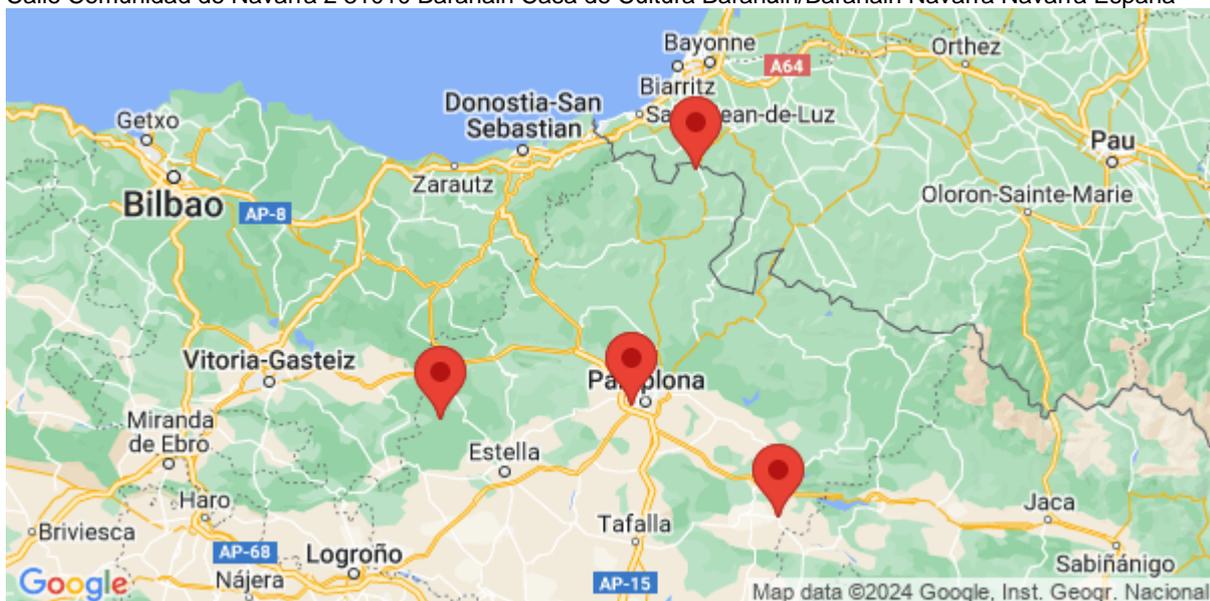
Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Gonea 6 31271 Eulate Club de Jubilados/as Zaldiburu Eulate Navarra Navarra España
Calle Alfonso el Batallador 20 31400 Sangüesa Casa de Cultura Sangüesa/Zangoza Navarra Navarra España
Avenida Leorlas s/n 31711 Centro Cívico Barrio Leorlas Urdazubi/Urdaiz Navarra Navarra España
Calle Comunidad de Navarra 2 31010 Barañain Casa de Cultura Barañain/Barañain Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 28/03/2022 a 19/05/2022

Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad

