

Red adscrita red PACAP  type unknown

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Escuela de salud, Actividad física.

---

## Descripción

- Charlas  
/Talleres: semanales los lunes por la tarde a las 16:30h duración de 60-90 minutos e impartidas por enfermeras, celadora, matrona, nutricionista, fisioterapeuta y psicóloga (equipo multidisciplinar de atención primaria).-Consensuamos los temas de las charlas, siendo hasta el momento:
  - Alimentación saludable
  - Psicología clínica 2 sesiones
  - Suelo pélvico-
  - Relajación e higiene del sueño-
  - Taller de espalda-
  - Estimulación cognitiva

- Ejercicios  
"actívate" sesión semanal los jueves por la mañana a las 9:30h de 60 minutos de duración dirigida por la fisioterapeuta del área.-
- Caminatas y desayuno saludable: sesión semanal los viernes por la mañana a las 9:30h hacemos una caminata de unos 60 minutos de duración por los alrededores del municipio con dos personas del equipo sanitario del centro de salud.-La caminata va seguida de un desayuno saludable diseñado por la nutricionista que ha participado en el proyecto, financiado por el ayuntamiento y servido por uno de los establecimientos del pueblo.

A todos los participantes se les pasa unas escalas de valoración funcional y psicológica para conocer el estado basal y objetivar mejorías o no después de completar el programa.

---

## **Población**

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

---

## **Persona de contacto**

Julia Mena González, Yolanda Hernández Olivares, Francisca Martín Codesal (681289570) (mena\_julgon@gva.es)

---

## **Fecha de última actualización de la actividad**

06/03/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida Ausiàs March 1 46132 Almàssera Valencia/València Comunidad Valenciana España



## Imagen de la Actividad

