## **CAMINEM I ENS CUIDEM**

# Red adscrita red PAOAP typednknown

#### **Temas**

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

## 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.

Actualizado el 7 de Marzo de 2025.

## **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

31/03/2025

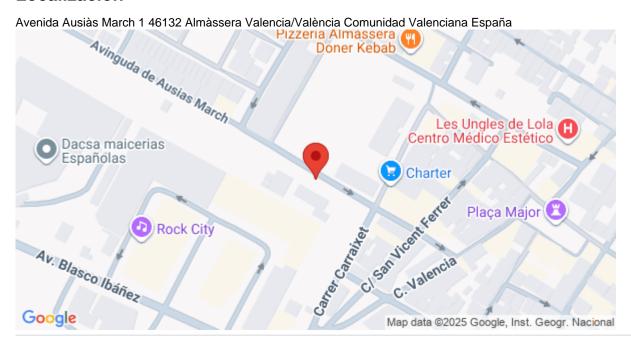
## Situación actual de la actividad

Activa

### **Gratuita**

Sí

## Localización



# Imagen de la Actividad

