

Envejecer con salud - 1er semestre 2019

Red adscrita  OSCN-Activos de Salud Navarra

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Formación.

Descripción

OBJETIVO: 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 sesiones porque unas son complementarias de otras.

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

2.ª 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.

Talleres gratuitos, 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 (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)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Fecha de última actualización de la actividad

03/10/2019

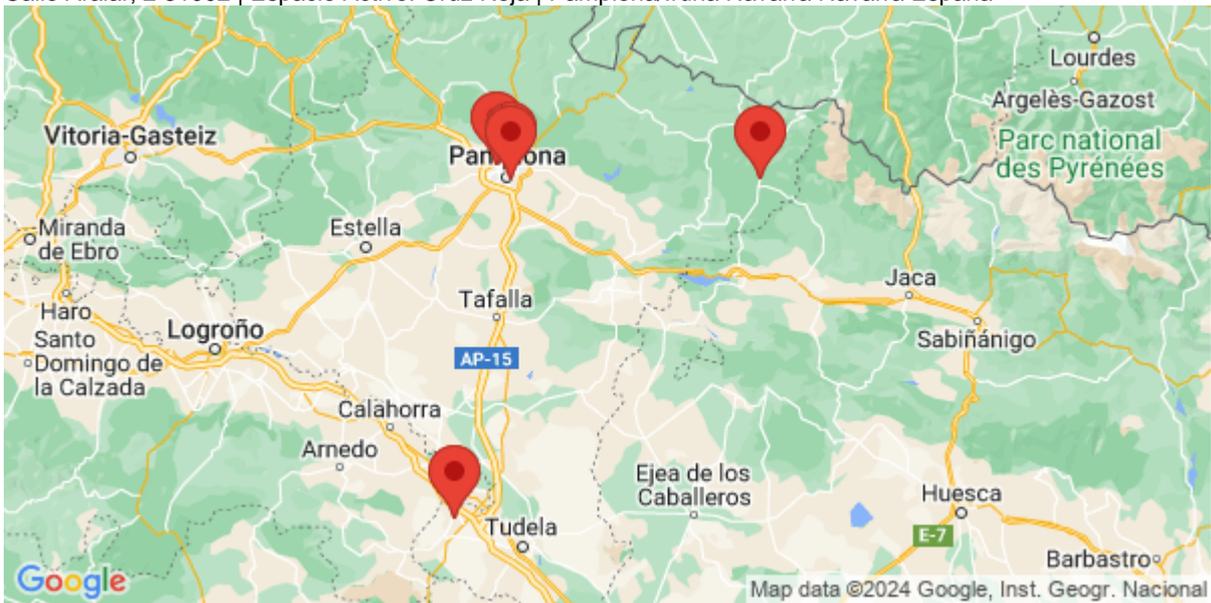
Situación actual de la actividad

Gratuita

Sí

Localización

Calle Iruñalde, 3 31013 | Centro municipal de personas mayores Iruñalde | Berriozar Navarra Navarra España
Calle Laurel, S/N 31591 | Edificio Fundación María Villar Díaz (2ª planta) | Corella Navarra Navarra España
Calle Aoiz, 35 bis 31004 | CS II Ensanche | Pamplona/Iruña Navarra Navarra España
Paseo Julián Gayarre, 5 31415 | Sala de la Junta del Valle | Roncal/Erronkari Navarra Navarra España
Calle Aralar, 2 31002 | Espacio Activo. Cruz Roja | Pamplona/Iruña Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 20/03/2019 a 20/05/2019

Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad

