



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

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



Imagen de la Actividad

