

### Hoja de INSCRIPCIÓN

4 de diciembre y durante todo el tiempo que dura la Escuela está abierta la inscripción.

#### ¿Cómo apuntarse?

Puedo hacerlo de 3 maneras.

- 1. Acudiendo al Centro de Salud Ciudad Jardín, en la Calle del Clot 2 o a la Oficina del Plan Integral Barrios Zona Norte que tiene el Ayuntamiento de Alicante en la Plaza de Argel 5, 2ª planta (arriba de las galerías de alimentación).

En el mostrador debo presentar esta hoja con los siguientes datos:

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto: \_\_\_\_\_

País de origen: \_\_\_\_\_

nº de SIP (tarjeta sanitaria): \_\_\_\_\_

Barrio donde vives: \_\_\_\_\_

Dominio básico del español: Si  No

Leer y escribir Si  No

Padre/madre con hijos con edad/es \_\_\_\_\_

Acudirás con tu bebé: No  Si  edad \_\_\_\_\_

Participaste en alguna edición anterior de la Escuela de Vida Saludable Si  No

- 2. Llamando al 965 12 87 64 en horario de 9 a 14h, de lunes a viernes
- 3. O enviando email a [planzonanorte@alicante.es](mailto:planzonanorte@alicante.es) especificando los datos arriba solicitados

# 6<sup>A</sup> ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

ENERO A MAYO DE 2024



## CALENDARIO:

### MÓDULO I 22 al 26 de enero

- 1- Nuestros hijos, aproximación a la parentalidad positiva.
- 2- Información juvenil: Servicios y actividades. Jóvenes e Internet. Acceso al sistema educativo e itinerarios formativos.
- 3- Prevención del cáncer colorrectal, cervix.0 y mama.
- 4- Sexualidad y relaciones tóxicas.
- 5- Recursos de la Comunidad.

### MÓDULO III 11 al 15 de marzo

- 1- Acompañamiento a padres en la resolución de conflictos.
- 2- Prevención de conductas adictivas de 6 a 16 años.
- 3- Hábitos de vida saludable en pediatría.
- 4- Acompañamiento en la enfermedad y duelo.
- 5- Las emociones básicas ¿Para qué nos sirven? Estrategias de autocuidado.

### MÓDULO V 20 al 24 de mayo

- 1- El entorno y la salud.
- 2- Cómo hablamos en la familia.
- 3- Conviviendo en comunidad.
- 4- Visita al Centro de Empleo El Tossalet.
- 5- Cultura de la paz: habilidades de comunicación intercultural.

### MÓDULO II 19 al 23 de febrero

- 1- Cómo cultivar la atención consciente.
- 2- Empoderamiento de mujeres con experiencias migratorias.
- 3- Estilos de vida Saludable.
- 4- Primeros auxilios y RCP en adultos.
- 5- Conceptos básicos de salud buco-dental.

### MÓDULO IV 15 al 19 abril

- 1- Conceptos básicos en igualdad y derechos de las mujeres.
- 2- Mantener la calma en situación crítica pediátrica.
- 3- Gestión de la ansiedad y el estrés.
- 4- Aprendiendo a conocer y manejar el insomnio.
- 5- Estimulando la autonomía.

**Fechas:** de enero a mayo de 2024. Una semana el mes de lunes a viernes en horario de 9'30 a 11'30h

**Lugar de las charlas:** Oficina Plan Integral Barrios Zona Norte en Plaza de Argel, 2ª Planta arriba del mercado

**Duración:** 50 horas

**Observaciones:** se concede diploma de asistencia una vez finaliza la Escuela que se entregará en el acto de clausura el 24 de mayo de 2024.

# 6<sup>A</sup> ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

La **Escuela de Vida Saludable** es un proyecto de **movilización e implicación comunitaria** cuya finalidad es la formación de agentes sociales de salud que permite extender todo lo aprendido entre los vecinos y vecinas de la zona norte, contribuyendo a **mejorar la calidad de vida** de las personas y a **fomentar el trabajo en red**.

Está dirigido a personas que viven o trabajan en la zona norte de Alicante con dominio básico del español y conocimientos en lectura y escritura.

Realizado por la **Conselleria de Sanidad** a través de los profesionales del Centro de Salud de Ciudad Jardín, Hospital General Universitario Dr. Balmis y del Área de Salud Pública y el **Ayuntamiento de Alicante** con la implicación de las concejalías de Bienestar Social, Empleo, Juventud, Educación, Sanidad, Derechos Públicos y Planes Estratégicos y asociaciones que trabajan en la zona norte.

Este año el curso consta de **5 módulos**, de 10 horas cada uno. Cada módulo se realizará en una misma semana, de lunes a viernes en horario de 9'30 a 11'30h. En el programa se detallan las fechas.

Se acredita la asistencia por módulos completos y se entrega un diploma acreditativo de participación y aprovechamiento cuando se haya completado el 80% de la asistencia.

Todas aquellas personas que ya hayan realizado algún módulo pueden completarlo haciendo aquellos que les faltan.

Inicialmente no está previsto servicio de guardería por lo que no podrán acudir padres/ madres con niños mayores de 2 años.

## ¿Si tengo alguna duda donde me pueden informar?

- En el mostrador del propio Centro de Salud de 8'30 a 20'30h de lunes a viernes.
- En la Oficina Municipal de Información del Plan Integral Barrios Zona Norte sita en la Plaza de Argel nº5, 2ª planta o llamando al 965 12 87 64 de 9 a 14h de lunes a viernes.
- Por email a [planzonanorte@alicante.es](mailto:planzonanorte@alicante.es)