

Promoción de Salud-Talleres de Educación para la Salud Talleres para Mayores

El área de Salud, Servicios Sociales y Familia ofrece a las personas mayores de 60 años un ciclo de talleres educativos con el fin de fomentar un envejecimiento activo y saludable, siguiendo las directrices marcadas por la Organización Mundial de la Salud. El programa completo consta de tres módulos, de un trimestre de duración cada uno, de forma que los asistentes pueden participar en ellos a lo largo de todo el curso académico, de octubre a junio. Los contenidos del programa son los siguientes:

Módulo 1. Aspectos Psicológicos del Envejecimiento

El proceso de envejecimiento lleva asociado múltiples cambios, tanto en lo puramente biológico como en aspectos emocionales. Aceptar el hecho de que vivir es envejecer permite hacerlo en las mejores condiciones, disfrutando de esta etapa de la vida.

Módulo 2. Cuidados de la Salud

El bienestar y la calidad de vida se encuentran estrechamente relacionados con el desarrollo de hábitos saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida. Aspectos como mantener una alimentación equilibrada o prevenir riesgos de accidentes son algunos de los contenidos que se abordan en este taller.

Módulo 3. Talleres de Estimulación Cognitiva (Talleres de Memoria)

La aparición de pequeños fallos de memoria con el paso de los años constituye un proceso benigno muy usual. Para remediarlo es necesario realizar actividades y tareas que faciliten un ejercicio mental continuado. Los asistentes al taller cuentan con materiales que permiten continuar el entrenamiento mental en casa. Dichos materiales se encuentran disponibles semanalmente en esta web a lo largo de todo el curso académico.

HORARIO: Por la mañana

LUGAR DE REALIZACIÓN: Salón de actos del Centro Municipal de Salud.

SOLICITUD E INSCRIPCIONES: Personalmente en la Unidad de Promoción de Salud de la Concejalía. También Vía fax al nº 91-877 17 41 (imprimir boletín para enviar)

MÁS INFORMACIÓN: Concejalía de Cooperación e Integración, Servicios Sociales, Salud y Familia. C/ Santiago, nº 13 (Centro Municipal de Salud) 28801 Alcalá de Henares (Madrid) Tfno: 91 877 17 40 / Fax: 91 877 17 41
Correo electrónico: promocionsalud@ayto-alcaladehenares.es