

## La Escuela de Salud ofrece entre marzo y mayo 14 talleres para personas mayores, madres y padres y pacientes con enfermedades crónicas

Este proyecto de promoción de la salud cuenta con 300 plazas y sus acciones se distribuirán por 11 municipios navarros

Miércoles, 05 de febrero de 2020

La Escuela de Salud, un proyecto coordinado por la Sección de Promoción de la Salud y Salud en Todas las Políticas del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN-NOPLOI), ha organizado en el primer semestre de 2020 un total de 14 talleres, dirigidos a personas mayores, madres y padres, y pacientes con enfermedades crónicas.

A través de estos talleres se ofertarán alrededor de 300 plazas y las acciones previstas se desarrollarán en once municipios diferentes de la geografía navarra: Andosilla, Eulate, Jauntsarats, Liédena, Lodosa, Lumbier, Murchante, Pamplona/Iruña (que acogerá cuatro talleres), el entorno de Noáin y Beriáin, San Martín de Unx y Viana.

La Escuela de Salud la componen a su vez tres escuelas: Escuela de Pacientes, que en esta temporada de primavera cuenta con seis talleres; la Escuela de Mayores, también con seis; y la Escuela de Madres y Padres, que en su caso oferta dos talleres, aunque uno de ellos se ofrecerá en el entorno de Noáin y Beriáin de forma restringida para un público específico, en colaboración con los servicios sociales de base y el centro de salud de la zona. Todos los talleres de la escuela se organizan desde el ISPLN con la colaboración de los centros de salud, servicios sociales, ayuntamientos y asociaciones locales.

La Escuela de Salud es un proyecto que comenzó en 2015 con el objetivo de mejorar la salud y el autocuidado entre personas que se encuentran en distintas etapas de su vida y con diferentes problemas de salud. A través de la web [www.escueladesalud.navarra.es](http://www.escueladesalud.navarra.es), pueden consultarse las experiencias de personas que han participado en otras ediciones, que destacan, entre otras cuestiones, la formación recibida, las experiencias compartidas, el apoyo que supone conocer a otras personas en la misma situación o la importancia del autocuidado y la implicación personal en la salud.

Las sesiones de los talleres serán impartidas por docentes colaboradores de la Escuela de Salud, que son profesionales del ámbito socio-sanitario, personas con enfermedades crónicas, personas mayores, y madres

y padres. Los talleres incluyen reflexiones, debates, exposiciones y ejercicios, que se realizan tanto de forma individual como en grupo. Las inscripciones ya pueden realizarse a través de Internet, o bien llamando al número de teléfono 848 42 34 50, en horario de 8 a 15 horas.

A través de la web y de las redes sociales del Departamento de Salud (Twitter y Facebook) se irá informando de las fechas, de las horas previstas y del contenido de estos talleres. Cada uno de ellos tiene un aforo de 22 personas. Once serán en horario de tarde y dos, de mañana. El primero de los talleres comenzará el próximo 2 de marzo y el último terminará el 20 de mayo.

### **Escuela de Pacientes**

Esta escuela, en colaboración con asociaciones de pacientes y de forma complementaria a las acciones que ya se realizan en los centros de salud, promueve la salud y el bienestar de personas con enfermedades crónicas y, también, de personas que cuidan de familiares con demencias. En este caso cada taller consta de cuatro sesiones.

La **programación** incluye un taller sobre Alimentación saludable en enfermedades crónicas en marzo, otro sobre Alimentación y ejercicio físico en diabetes tipo 2, en marzo y abril, y otro taller sobre Cómo aceptar una enfermedad crónica en abril dirigido a personas con diabetes, ictus, insuficiencia renal, infarto, fibromialgia, esclerosis múltiple, parkinson o artritis, todos ellos se celebrarán en Pamplona. Además, se han organizado otros tres talleres de Cuidar y cuidarse, dirigidos a personas que cuidan de familiares con Alzheimer u otras demencias, que tendrán lugar en Viana, entre marzo y abril, Lodosa, abril, y, finalmente, en Pamplona durante el mes de mayo.

### **Escuela de Mayores**

La **Escuela** de Mayores, por su parte, ofrece dos tipos de talleres para personas mayores de 60 años. El primero corresponde a los talleres Envejecer con salud, que promueven el envejecimiento activo y saludable, mediante el cuidado físico, de la mente o de las relaciones y el entorno. Contará con tres ediciones, cada una de cuatro sesiones: serán en Andosilla (abril), Eulate (también en abril) y Jauntsarats (mayo).

El segundo apartado es el de los talleres de Afectividad y sexualidad, con el que se promueve la reflexión sobre los factores del contexto social que influyen en la sexualidad durante esta etapa vital. En este caso, la formación se concentra en una sesión. Tendrán lugar en Murchante (el 27 de abril), San Martín de Unx (5 de mayo) y Liédena (13 de mayo).

Además, está previsto organizar dentro de la Escuela de Mayores tres sesiones de cine fórum, en localizaciones aún por determinar, y que incluyen la proyección del documental ¿A dónde vamos?, dirigido por Marian Gerrikabeita. En este caso, la acción, que subraya la importancia del papel de las personas al llegar a la vejez, se dirige tanto a personas mayores de 60 años como al público en general.

### **Escuela de Madres y Padres**

La **Escuela** de Madres y Padres cuenta con dos talleres, con el propósito de apoyar a madres y padres en su función educativa y protectora, y que puedan compartir experiencias y desarrollar recursos para el cuidado y la educación de sus hijos e hijas, mejorando así sus capacidades en el contexto social actual.

Habrà un taller, ya mencionado, que se ha organizado para un público específico en el entorno de Noáin y Beriáin, y otro para madres y padres de hijos e hijas de entre 3 y 12 años y con el que, precisamente, arrancará esta temporada de talleres. Será en Lumbier a partir del 2 de marzo.

Para formular la inscripción en los talleres:

- **Escuela de Madres y Padres**
- **Escuela de Pacientes**
- **Escuela de Mayores**