

La Escuela de Salud oferta 19 talleres dirigidos a pacientes crónicos, personas mayores, padres y madres para el segundo semestre de 2019

Las 360 plazas ofertadas se distribuirán por 12 localidades de la geografía de Navarra

Miércoles, 04 de septiembre de 2019

La Escuela de Salud, que se coordina desde la Sección de Promoción de la Salud y Salud en Todas las Políticas del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISLPN) y está integrada por la Escuela de Pacientes, la Escuela de Mayores y la Escuela de Madres y Padres, ha organizado para el segundo semestre del año 2019 un total de 19 talleres. En ellos se ofertan 160 plazas para personas con enfermedades crónicas, 160 plazas para personas mayores y 60 plazas para padres y madres. Los talleres se desarrollarán en Pamplona / Iruña, Auritz/Burgete, Estella-Lizarrá, Olite / Erriberri, Zizur Mayor / Zizur Nagusia, Burlada / Burlata, San Martín de Unx, Leizta, Liédena, Roncal / Erronkari, Tudela y San Adrián. También, se realizarán 3 sesiones de cine fórum sobre el documental “¿A dónde vamos?” en Murchante, Elizondo y Viana.

Este proyecto, que ya lleva 5 años de recorrido, ofrece varios talleres dirigidos a mejorar la salud y el autocuidado de personas con diferentes problemas de salud o en distintas etapas o momentos vitales. En esta edición se van a realizar 8 talleres de la **Escuela de Pacientes**, 8 talleres de la **Escuela de Mayores** y 3 talleres de la **Escuela de Madres y Padres**, uno de ellos restringido a los trabajadores y trabajadoras del empleo social protegido de San Adrián. Estas actividades se organizan en colaboración y coordinación con los Centros de Salud, Servicios Sociales, Ayuntamientos y asociaciones de las zonas.

La Escuela de Salud quiere ser un espacio de intercambio de conocimientos y experiencias con el que se pretende contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas y las familias. Los talleres han sido muy bien valorados por las personas participantes en anteriores ediciones. Los y las asistentes dicen de ellos que “sirven para afrontar la enfermedad, ver otros puntos de vista, sentir comprensión, aprender a cuidarse y gestionar las emociones...”.

En la web de cada una de las tres escuelas se han colgado vídeos de presentación de sus iniciativas, con los que las personas que deseen participar pueden hacerse una idea de la finalidad de estas actividades. Además, se pueden ver algunos testimonios de personas que han participado en estos talleres durante ediciones anteriores en la web de Escuela de Pacientes.

Cada taller tiene un aforo de 20 participantes. Se realizarán 16 de ellos en horario de tarde y 3 en horario de mañana. El primero comenzará a finales de septiembre y los últimos tienen sesiones programadas hasta finales de noviembre.

Los calendarios de fechas, duración y lugar de celebración de las sesiones, así como toda la información relacionada y los formularios de inscripción, están disponibles en la página web www.escueladesalud.navarra.es. La inscripción se puede realizar a través de la página web o llamando al 848 42 34 50, de 8 a 15 horas.

Las sesiones serán impartidas por un grupo de profesorado colaborador de las diferentes escuelas de salud, integrado por profesionales del ámbito socio-sanitario, así como por personas con alguna enfermedad crónica, personas mayores y padres o madres expertos y expertas formados para conducir estas sesiones. La metodología de trabajo incluye charlas, discusiones, análisis de casos y ejercicios, tanto en pequeños grupos como con el aula completa.

Escuela de Pacientes

La Escuela de Pacientes tiene como objetivo principal mejorar la salud y bienestar de las personas con enfermedades crónicas y prestar apoyo y formación a personas que cuidan de otras con alguna enfermedad.

El taller “Cómo aceptar una enfermedad crónica” está pensado para personas con infarto, diabetes, ICTUS, insuficiencia renal, EPOC, fibromialgia, esclerosis múltiple, parkinson, artritis, etc. Se realizará en Pamplona durante el mes de noviembre. El curso “Cuidar y cuidarse” está dirigido a personas que cuidan de personas con Alzheimer y otras demencias, contará con tres ediciones, una en Pamplona (octubre), una en Auritz/Burquete (octubre) y una más en Estella-Lizarra (noviembre). “Vivir con una enfermedad vascular” se celebrará en Zizur Mayor (noviembre). “Alimentación y ejercicio físico en Diabetes tipo 2” se ha programado en 2 ediciones, una en Pamplona (octubre-noviembre) y otra en Olite (octubre-noviembre) y el taller “Alimentación saludable en enfermedades crónicas” tendrá lugar en Pamplona (octubre).

Escuela de Mayores

Por su parte, la Escuela de Mayores ofrecerá el taller “Envejecer con salud” en Burlada (octubre), en Pamplona (octubre), en San Martín de Unx (octubre), en Leitza (octubre) y en Liédena (noviembre). Esta iniciativa está dirigida a personas mayores de 60 años que deseen desarrollar recursos y habilidades para envejecer con la mejor calidad de vida posible. Va a constar de cuatro bloques, en los que se analizan el proceso de envejecer, el cuidado físico, el cuidado de la mente y las emociones y el cuidado de las relaciones y el entorno.

Asimismo, se ha programado dentro de la Escuela de Mayores 3 ediciones del taller “Afectividad y Sexualidad”, una en Roncal (septiembre), otra en Pamplona (octubre) y, finalmente, otra más en Burlada

(octubre). Este curso, que consta de una sesión de 3 horas, pretende que los y las participantes reflexionen y reorganicen sus informaciones y analicen los factores del contexto social que están influyendo en la sexualidad en esta etapa y desarrollen actitudes de cultivo hacia la misma.

Las actividades propuestas por la Escuela de Mayores para este semestre se completan con 3 ediciones de cine fórum que se van a llevar a cabo en Murchante, Elizondo y Viana. Este cine fórum se realiza tomando como base la proyección del documental “¿A dónde vamos?”, dirigido por Marian Gerrikabeitia. Está orientado a personas mayores de 60 años y público en general y tiene como objetivo generar reflexión y sensibilizar a la sociedad sobre el papel tan importante y enriquecedor que siguen teniendo las personas mayores cuando llegan a la vejez.

Escuela de Madres y Padres

Por último, la Escuela de Madres y Padres ha programado 2 talleres dirigidos a madres y padres con hijos e hijas entre 3 y 6 años, que se llevarán a cabo en Pamplona (noviembre) y Tudela (octubre/ noviembre).

Además, se realizará otra edición de este taller en San Adrián que se ha programado a petición del Servicio Social de Base de la zona y estará dirigido únicamente a personas que están trabajando en el programa de empleo social protegido de esta localidad.

Esta escuela tiene como objetivo apoyar a madres y padres en su función protectora y educativa. Con este fin, facilita un marco de sesiones de debate, intercambio de experiencias y formación. Están pensados para que madres y padres desarrollen sus capacidades y medios para educar y cuidar a sus hijos e hijas con autonomía, seguridad y autoconfianza, desde una base de parentalidad positiva.