

TALLER
Envejecer con salud

**ES NECESARIO INSCRIBIRSE,
EL TALLER ES GRATUITO**

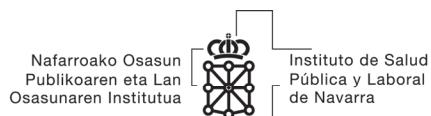
Información e inscripciones:

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztieta Txertatzeko Atala

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848423450
www.escuelademayores.navarra.es

En colaboración con:
Servicio Social de Base, Centro de Salud, Club de Jubilados



Dirigido a personas mayores de 60 años que quieran desarrollar un envejecimiento activo y saludable

LUGAR: RONCAL
Sala de Junta del Valle.

FECHA: 29 de abril, 6, 13 y 20 de mayo.

HORARIO: 17:00-19:00



Programa



1.^a SESIÓN

El proceso de envejecer. Compartir situaciones y experiencias personales respecto al envejecer. Ejercicio físico. Conocer el proceso de envejecimiento con los cambios que conlleva.

2.^a SESIÓN

Cuidar nuestro cuerpo. Factores que influyen, formas de cuidarse, el cuidado del cuerpo.

3^a SESIÓN:

Cuidar nuestra mente, nuestras emociones. Medidas de autocuidado y desarrollo de habilidades para ponerlas en marcha.

4^a SESIÓN:

Cuidar las relaciones y el entorno. Reflexionar sobre las relaciones y el cuidado del entorno y analizar alternativas de mejora. Plan personal.

OBJETIVO:

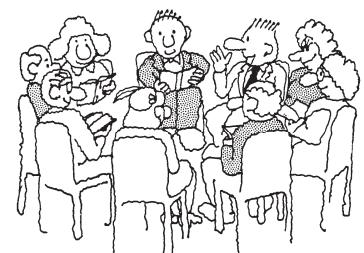
El objetivo del taller es que las personas participantes reorganicen sus informaciones y desarrollen recursos y habilidades para envejecer con el máximo de capacidad funcional, permaneciendo activas, autónomas e independientes el mayor tiempo posible y con la mejor calidad de vida.



FORMA DE TRABAJO:

Nos juntaremos para hablar de nuestras experiencias, aumentar los conocimientos y también habrá discusiones, análisis de casos, ejercicios, etc.

Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros toda la clase.



Se trata de intentar organizarnos para asistir a todas las clases porque son complementarias.