

Es necesario inscribirse,
el taller es gratuito

TALLER

Envejecer con salud

Información e inscripciones:

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

Tel.848 423 450 de lunes a viernes de 8 a 15 horas
escuelademayores.navarra.es



Colabora: Ayuntamiento de Pamplona.



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

LUGAR: **PAMPLONA / IRUÑA**
Sala de Usos Múltiples Calderería.
C/Calderería 11. Planta baja.

FECHA: **9, 11, 16 y 18 de abril.**

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 compartir experiencias, aumentar conocimientos, reflexionar, realizar ejercicios...

Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros, todo el grupo.



Se recomienda asistir a todas las sesiones porque son complementarias.