

ES NECESARIO INSCRIBIRSE,
EL TALLER ES GRATUITO

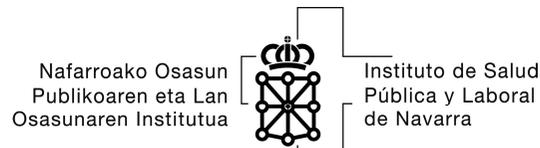
TALLER

Envejecer con salud

Información e inscripciones:

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan 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



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

LUGAR: **BURLADA.** Centro Municipal de Personas Mayores
C/ Las Lavanderas 2 bis. Plaza “Parrita”
FECHA: **7, 9, 14 y 16 de octubre**
HORA: **10:00-12:00**

LUGAR: **PAMPLONA.** Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
(C/Sangüesa, 5)
FECHA: **21, 23, 28 y 30 octubre**
HORA: **17:00-19:00**



MÁS DE  TIK GORA
DE  GORA
ACTÍVATE, VIVE MEJOR
BIZKORTU ZAITEZ, HOBETO BIZI

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra

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.

3ª SESIÓN:

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

4ª 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.

