



**Municipio:**

**ALCALÁ DE HENARES**



**Programa:**

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO: PROGRAMA DE SALUD**



**Destinado a:**

**MAYORES DE 60 AÑOS**



**Objetivos:**

1. Conocer y gestionar las emociones, en su proceso de envejecimiento
2. Conocer y manejar herramientas de control emocional
3. Aprender y realizar técnicas de relajación
4. Conocer y manejar hábitos de vida saludable:
  - a. Alimentación
  - b. Sueño
  - c. Prevención de accidentes
  - d. Uso de medicación
  - e. Ejercicio físico
5. Realizar programa de ejercicio multi-componente
6. Conocer funcionamiento y estrategias para mejorar el rendimiento de la memoria
7. Realizar práctica de estimulación cognitiva

## BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O ACCIONES

El programa se compone de tres módulos: Aspectos psicológicos del envejecimiento; Cuidados de la salud: prevención de la fragilidad y Taller de estimulación cognitiva.

Cada módulo cuenta con un mínimo de 10 sesiones de entre 60 y 90 minutos de duración cada una, de forma presencial, en el que se realizan las actividades necesarias para dar cumplimiento a los objetivos propuestos