

envejecimiento activo  
PROGRAMA DE SALUD PARA MAYORES

ÁREA DE SALUD  
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE SALUD  
**Información e inscripción:**  
C/ Santiago, 13  
Telf.: 91 877 17 40



HOJA DE  
INSCRIPCIÓN

Área de Salud

**A** ALCALÁ DE HENARES  
AYUNTAMIENTO

[www.ayto-alcaladehenares.es](http://www.ayto-alcaladehenares.es)



**A** ALCALÁ DE HENARES  
AYUNTAMIENTO

### MÓDULO I

#### ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL ENVEJECIMIENTO

El proceso de envejecimiento lleva asociado múltiples cambios, no solo en lo biológico, sino también, en la esfera psicológica y social.

En esta etapa vital pueden aparecer innumerables cambios emocionales, que han de ser gestionados de manera adecuada, para el cuidado de la salud mental.

#### CONTENIDOS:

- Conocer las emociones en su proceso de envejecimiento
- Gestionar de manera saludable los cambios emocionales
- Aprendizaje y desarrollo de herramientas de control emocional
- Técnicas de relajación

### MÓDULO II

#### CUIDADOS DE LA SALUD: PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD

El bienestar y la calidad de vida se relacionan estrechamente con el mantenimiento de hábitos de vida apropiados desde el punto de vista de la salud.

La salud de las personas mayores se mide en términos de funcionalidad y no de enfermedad pues es aquella la que determina la expectativa de vida, la calidad de vida y los recursos o apoyos que precisará cada población.

El objetivo es mantener un nivel de funcionalidad que permita el mayor grado de autonomía posible en cada caso.

#### CONTENIDOS:

- Valoración de la capacidad funcional
- Biología del envejecimiento
- Hábitos de vida saludables
- Prevención de accidentes
- Programa de ejercicios multicomponente

### MÓDULO III

#### TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Con el paso de los años aparecen pequeños fallos de memoria que constituyen un proceso de carácter benigno muy usual. El objetivo de este módulo es afrontar esta situación fomentando el ejercicio intelectual.

#### CONTENIDOS:

- Funcionamiento de la memoria
- Mitos y realidades
- Estrategias de mejora
- Prácticas de estimulación cognitiva

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

• Módulo I

• Módulo II

• Módulo III

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

¿Cómo se ha enterado de la existencia de estos talleres? \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_