

# CICLO FORMATIVO: "PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE MEDIANA DE ARAGON"

**Fecha: 07/10/2021**

## EJERCICIO FÍSICO EN PARQUE DE MAYORES

A lo largo de la sesión práctica y ubicada en un parque de mayores, el terapeuta informa del correcto uso de los elementos incluidos en dichas instalaciones a fin de que no resulten perjudiciales, sino positivos, para la puesta en forma de nuestros mayores.

**Fecha: 14/10/2021**

## PARA CUIDAR, CUIDARTE

Taller dirigido a cuidadores en el que se abordan, desde una perspectiva psicológica, las principales estrategias de autocuidado, gestión de emociones, higiene del sueño, administración del tiempo, manejo de las relaciones personales, información de recursos y todos aquellos elementos sobre los que se puede actuar, implicando una mejora en su calidad de vida.

**Fecha: 21/10/2019**

## ESPALDA SANA

Taller de aprendizaje en movimiento, el fin es utilizar las actividades de la vida diaria para mejorar nuestra higiene postural, consejos y técnicas.

**Fecha: 28/10/2021**

## EL PODER DE LA EXPERIENCIA

Esta charla se centra en la importancia de utilizar la experiencia como elemento constructivo y modificador de actitudes a fin de afrontar el futuro de forma positiva.

**HORA: 17H A 18.30H.**

**LUGAR: LOCAL DE AMAS DE CASA**

**DIRIGIDO A HOMRES Y MUJERES  
MAYORES DE 55 AÑOS  
DE MEDIANA DE ARAGON**



**Comarca Central**



**atenzia**



**GOBIERNO  
DE ARAGON**