

# Ciclo Formativo “Programa de Envejecimiento Activo de Mediana de Aragón”

**HORA: 17:00 - 18:30. Local de la Asociación de Amas de Casa**

\* Todos los **jueves** de Octubre a Noviembre

**DIRIGIDO A HOMBRES Y MUJERES MAYORES DE 55 AÑOS**

## 1 SESIÓN **2 Octubre**

### **Risoterapia y relajación**

En este ciclo se proponen la risa y el control de la respiración como medios a través de los cuales se pretende fomentar el bienestar emocional y la autonomía personal, estimulando las capacidades psíquicas y físicas de las personas participantes.

## 2 SESIONES **22 Octubre y 29 Octubre**

### **Taller de afrontamiento en tiempos de pandemia**

En este taller se pretende proporcionar herramientas para poder abordar las situaciones derivadas de la crisis sanitaria intentando fomentar el bienestar en las personas atendiendo a posibles consecuencias derivadas de la misma (soledad y aislamiento, sintomatología depresiva o ansiosa, problemas funcionales y de salud física, etc.).

## 2 SESIONES **8 Octubre y 5 Noviembre**

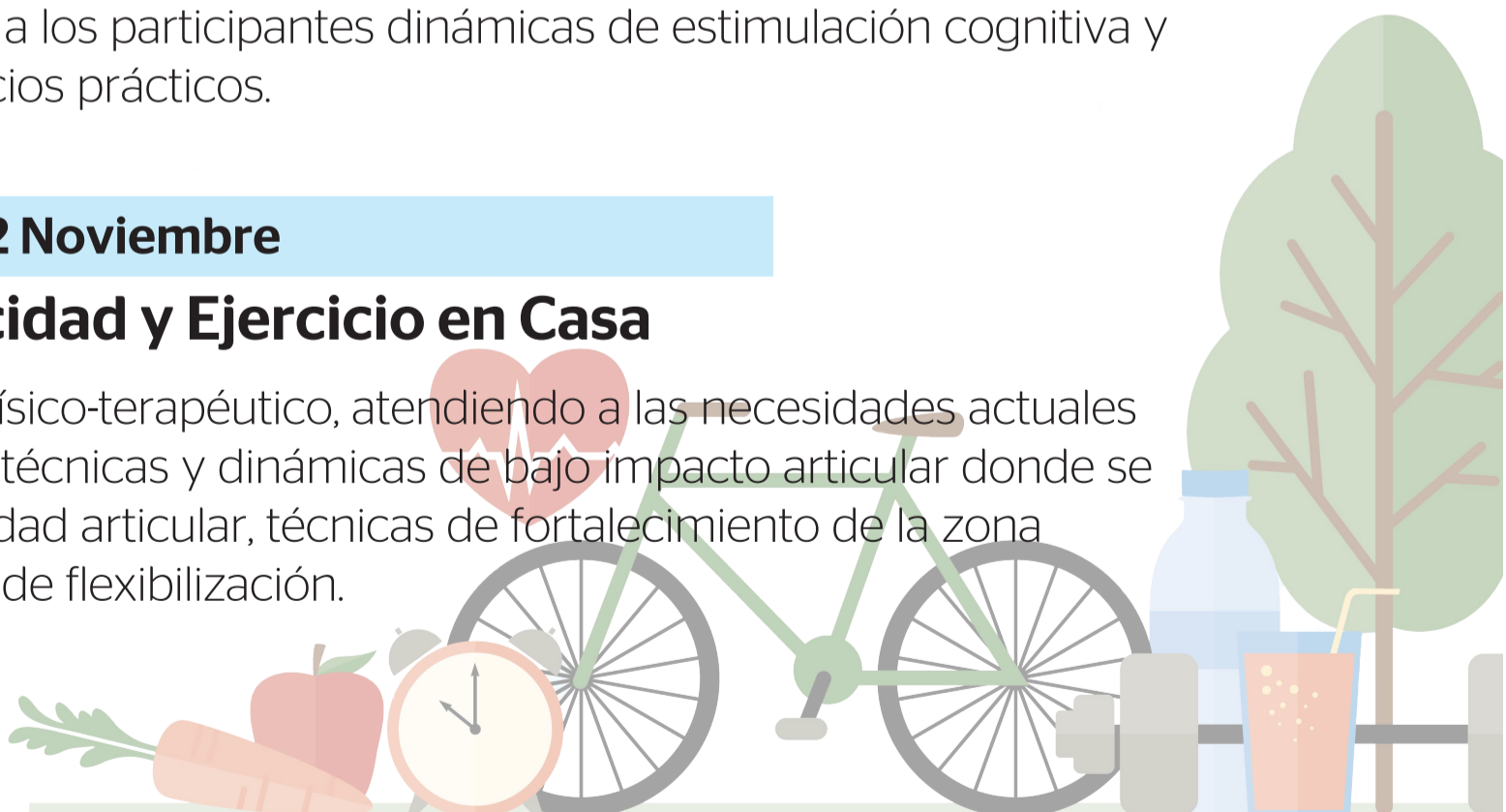
### **Programa de Estimulación Cognitiva**

En este programa se ofrecerá a los participantes dinámicas de estimulación cognitiva y psicomotriz a través de ejercicios prácticos.

## 2 SESIONES **15 Octubre y 12 Noviembre**

### **Programa Psicomotricidad y Ejercicio en Casa**

Es un programa de ejercicio Físico-terapéutico, atendiendo a las necesidades actuales de ejercicio físico en casa con técnicas y dinámicas de bajo impacto articular donde se combinan ejercicios de movilidad articular, técnicas de fortalecimiento de la zona abdomino-lumbar y ejercicios de flexibilización.



**Organiza:** - Ayuntamiento de Mediana de Aragón.  
- Servicios Sociales



**Subvenciona:** - Gobierno de Aragón

