

Ciclo Formativo "Primavera Activa en Mediana de Aragón"

Actividades gratuitas para personas mayores de 50 años

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

* Todos los **viernes** de Mayo y Junio

Mayo

10

Vivir en Positivo

Charla para profundizar en la inteligencia emocional y el desarrollo de habilidades sociales enfocados a la importancia de vivir en positivo.

Mayo

17

Estrategia para vivir de forma saludable - Mi plan personal

Charla introductoria para conocer las principales estrategias que facilitan la creación de un plan personal de hábitos de vida saludables.

Mayo

24

Espalda Sana

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

Mayo

31

Junio

7

Programa de autocuidado y calidad de vida

Taller de dos sesiones donde se aprenderán las principales actividades de autocuidado personal a nivel físico, emocional y social que implican una mejora en la calidad de vida.

Junio

14

Higiene del sueño

Charla en el que se mostrará el proceso del sueño, sus cambios asociados a la edad y las pautas para mejorar la correcta higiene del mismo.

Junio

21

Junio

28

Programa de prevención de riesgos dentro y fuera del hogar

Taller de dos sesiones para aprender a reconocer los riesgos específicos asociados a la edad que existen dentro y fuera del domicilio, a fin de prevenirlos y evitarlos.

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



Colabora: - Asociación de amas de casa "María Magdalena".

Subvenciona: - Gobierno de Aragón

 **GOBIERNO DE ARAGON**