

# PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE MEDIANA DE ARAGON

**Fecha: : 03/03/2022**

## AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA

Taller dirigido a tratar, desde una perspectiva psicológica, las principales estrategias de autocuidado, gestión de emociones, higiene del sueño, administración del tiempo y manejo de las relaciones personales, implicando una mejora en la calidad de vida.

**Fecha: 10/03/2022**

## GIMNASIA

En este taller descubriremos la importancia del ejercicio físico como tratamiento que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas. Los participantes harán diversas técnicas y ejercicios prácticos que puedan adoptarse fácilmente e incorporarse al día a día.

**Fecha: 17/03/2022**

## TALLER DE RELAJACIÓN

En este taller se presentan diferentes técnicas para aprender a identificar las señales de ansiedad y estrés y, así, aumentar la propia capacidad para gestionar dichas emociones.

**Fecha: 24/03/2022**

## PRIMEROS AUXILIOS

Este taller pretende potenciar la vida activa y saludable de los mayores, manteniendo su autonomía. Se realizarán diferentes técnicas básicas que proporcionará el terapeuta para posibles situaciones de emergencia que puedan darse en el día a día.

**Fecha: 31/03/2022**

## ESTIMULACIÓN COGNITIVA

A través de diferentes ejercicios, se pretende fomentar áreas tales como la atención, la percepción, la comprensión, la memoria, el lenguaje, la orientación y el razonamiento.

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

**LUGAR: LOCAL DE AMAS DE CASA**

DIRIGIDO A HOMBRES Y MUJERES  
MAYORES DE 55 AÑOS  
DE MEDIANA DE ARAGON

