

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Talleres de sexualidad, cine fórum y un curso adaptado a personas con sordera, novedades en la oferta de la Escuela de Salud para el segundo semestre de 2018

Se ofertan 340 plazas en 17 talleres distribuidos por toda la geografía navarra, dirigidos a pacientes crónicos, personas mayores y madres y padres

Viernes, 07 de septiembre de 2018

La Escuela de Salud, compuesta por la Escuela de Pacientes, la Escuela de Mayores y la Escuela de Madres y Padres, ha organizado para el segundo semestre del año 2018 un total de 17 talleres en los que se ofertan 140 plazas para personas con enfermedades crónicas, 140 plazas para personas mayores y 60 plazas para madres y padres. Los talleres se celebrarán a lo largo de los meses de octubre y noviembre en Allo, Altsasu / Alsasua, Barañáin / Barañain, Lesaka, Murieta, Noáin / Noain, Pamplona / Iruña, Sarriguren, Tafalla, Tudela y Zizur Mayor / Zizur Nagusia.



Pacientes en una de las escuelas formativas.

Entre las novedades de la [programación](#) para el próximo otoño, destaca un nuevo taller de la Escuela de Mayores denominado “Hablando de sexualidad”, que tiene como objetivo que las personas mayores reflexionen, reorganicen sus informaciones, analicen los factores del contexto social que están influyendo en la manera de vivir su sexualidad y desarrollen actitudes de cultivo hacia la sexualidad en esta etapa. Las dos primeras ediciones de este taller se van a celebrar en la sede del Instituto de Salud Pública y Laboral de Pamplona y la sede la asociación de jubilados Entrevientos de Barañáin.

La Escuela de Salud de Navarra lleva cuatro años ofertando diferentes cursos encaminados a mejorar la salud y el autocuidado de personas enfermas, personas mayores y familias. Muchos de estos talleres se repiten en las diferentes ediciones por la gran demanda de personas interesadas en los mismos. También se van añadiendo y adaptando los temas y contenidos de los cursos, además de ir ampliando con otras actividades que vienen a dar respuesta a las inquietudes y necesidades de los y las asistentes a los talleres que se han realizado y

de la sociedad navarra.

Cine fórum

Otra de las nuevas actividades es un cine fórum, cuyo objetivo será reflexionar sobre el envejecimiento en la sociedad actual y las distintas formas de vivir en esta fase de la vida. Se realizarán tres ediciones en Cintruénigo, Etxarri Aranatz y Tafalla. Las sesiones, con entrada libre y cuyas fechas se anunciarán próximamente, girarán en torno al documental ‘¿A dónde vamos?’, de Marian Guerrikabeitia, un proyecto que nace de la curiosidad por saber que nos vamos a encontrar al llegar a la vejez. El objetivo es generar reflexión y sensibilizar a la población del papel tan importante que siguen teniendo las personas mayores cuando llegan a la edad madura

Espacios de intercambio para mejorar la calidad de vida

Con los distintos talleres y actividades, la Escuela de Salud quiere ser un espacio de intercambio de conocimiento y experiencias con el que se pretende contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas y las familias. Los talleres que se vienen realizando están siendo muy bien valorados por parte de las personas participantes, que los califican como útiles para su situación vital y refieren que les ayudan a profundizar en su realidad y a adquirir capacidades para mejorarla.

En los espacios web de cada una de las escuelas de [pacientes](#), [personas mayores](#) y [padres y madres](#) se pueden ver vídeos de presentación de las mismas que pueden ayudar a conocer mejor la finalidad de los distintos talleres, con testimonios de participantes. Cabe destacar que recientemente todos los videos han sido traducidos al lenguaje de signos para que las personas con sordera tengan acceso a ellos.

En general, cada taller puede admitir a 20 participantes y se divide en cuatro sesiones, en horario de tarde 16 de ellos y uno en horario de mañana. Los distintos talleres se distribuyen entre los meses de octubre y noviembre. Los calendarios de fechas, duración y lugar de celebración de las sesiones, así como toda la información relacionada y los formularios de inscripción, están disponibles en la página web www.escueladesalud.navarra.es. Las personas interesadas también pueden inscribirse por teléfono llamando al 848423450, de 8 a 15 horas.

Los diferentes talleres se han organizado en colaboración con los centros de salud, Servicios Sociales de base y Mancomunidades de Servicios Sociales de Base, asociaciones de pacientes, centros escolares, APYMAS, asociaciones de mayores y ayuntamientos de cada zona. Algunos talleres se han programado atendiendo las demandas de los diferentes servicios o entidades mencionadas.

Las sesiones serán impartidas por un grupo de profesorado colaborador de las diferentes escuelas de salud, integrado por profesionales del ámbito socio sanitario, así como por pacientes, mayores y padres o madres expertos formados para impartir estas sesiones. La metodología de trabajo incluye charlas, discusiones, análisis de casos y ejercicios, tanto en pequeños grupos como con el aula completa.

Oferta de talleres

La Escuela de Pacientes tiene como objetivo principal mejorar la salud y bienestar de las personas con enfermedades crónicas y personas cuidadoras prestándoles apoyo y formación.

El taller “Cuando me diagnostican una enfermedad crónica importante” dirigido a personas que han sufrido o padecen enfermedades como infarto, diabetes, ictus, insuficiencia renal, EPOC, fibromialgia, esclerosis múltiple, Parkinson o artritis, entre otras, se realizará en Pamplona/Iruña (noviembre). El taller “Cuidar y cuidarse”, dirigido a cuidadores y cuidadoras de personas con Alzheimer y otras demencias, contará con tres ediciones, una en Pamplona/Iruña (octubre), una en Tafalla (octubre) y una en Allo (octubre). Del taller “Alimentación y ejercicio físico en Diabetes tipo 2” se celebrarán dos ediciones una en Pamplona (octubre) y otra en Lesaka (noviembre) y el taller “Alimentación saludable en enfermedades crónicas” se realizará en Tudela (octubre).

Por su parte, la Escuela de Mayores ofrecerá, además de las novedades antes comentadas, el taller “Envejecer con salud” en Alsasua (octubre), en Pamplona (octubre), en Zizur Mayor (octubre) y en Murieta (octubre-noviembre). Estas sesiones están dirigidas a personas mayores de 60 años que deseen desarrollar recursos y habilidades para envejecer con la mejor calidad de vida posible. El taller se divide en cuatro bloques, en los que se analizan el proceso de envejecer, el cuidado físico, el cuidado de la mente y las emociones y el cuidado de las relaciones y el entorno.

Por último, los tres talleres de la Escuela de Madres y Padres tendrán lugar en Barañáin (octubre), Sarriguren (noviembre) y Noáin (noviembre). Esta escuela tiene como objetivo el apoyar a madres y padres en su función protectora y educativa. Con este fin, facilita un marco de sesiones de debate, intercambio de experiencias y formación dirigidas a que madres y padres desarrollen sus capacidades y medios para educar y cuidar a sus hijos e hijas con autonomía, seguridad y autoconfianza, desde una base de parentalidad positiva.