

Talleres de promoción de la salud y el bienestar

Despertar con una sonrisa

Este taller quiere contribuir al bienestar y a la salud intentando dar respuesta a las preocupaciones que surgen a menudo entre las personas mayores por no dormir bien, con la voluntad de proporcionarles información para que tengan más conocimientos sobre el sueño y sus alteraciones, y ofrecerles estrategias que las ayuden a conseguir un descanso nocturno reparador.

Actívate

El objetivo de este taller es dar a conocer cómo funciona el cuerpo humano — en particular, el cerebro— y cuáles son los efectos del envejecimiento. Asimismo, quiere poner al alcance de las personas mayores herramientas para detectar la diferencia entre envejecimiento natural y enfermedad, a fin de ayudar a entender la importancia de una vida activa de cara a gozar de un mayor bienestar en esta etapa de la vida.

Menos dolor, más vida

Taller para promover el bienestar y la mejora de la calidad de vida de personas mayores afectadas por el dolor, y de personas mayores no afectadas por el dolor pero que quieren contar con herramientas para su prevención. Pretende ayudar a combatir creencias como por ejemplo que el dolor es un mal de la edad, contribuyendo a mejorar la salud física y emocional de los mayores.

Entrena

Se trata de un programa preventivo para lograr un envejecimiento saludable, que ayudará a los mayores a conservar la autonomía, a cuidarse y a recuperar la actividad física.

Ejercit@ tu mente

Es una plataforma virtual pensada para que las personas mayores ejerciten sus capacidades cognitivas de forma sencilla y entretenida, como clave de un envejecimiento satisfactorio y saludable. Entrando en www.activalamente.com, los mayores pueden seguir un itinerario personalizado de más de 1.200 ejercicios que trabajan las principales áreas cognitivas del cerebro: el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas, la atención y la concentración, y el procesamiento visual y auditivo.

Alimenta tu bienestar

Siguiendo con el objetivo de facilitar a las personas mayores las herramientas necesarias para promover su autonomía y mejorar su bienestar, como novedad este año se incorpora un taller en el que se ofrecen pautas y hábitos para tener una alimentación saludable y equilibrada que ayude a sentirse mejor.

En forma I

Actividad en que se trabaja ejercicios de equilibrio, fuerza y potencia muscular que ayuda a mejorar la condición física.