

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

## La Escuela de Salud ofrece 18 talleres dirigidos a pacientes crónicos, personas mayores, padres y madres durante el primer semestre de 2018

Contarán con 360 plazas y se distribuirán por 11 localidades de la geografía de Navarra

Lunes, 05 de febrero de 2018

La Escuela de Salud, integrada por la Escuela de Pacientes, la Escuela de Mayores y la Escuela de Madres y Padres, ha organizado para el primer semestre del año 2018 un total de 18 talleres en los que se ofertan 180 plazas para personas con enfermedades crónicas, 100 plazas para personas mayores y 80 plazas para padres y madres. Los talleres se desarrollarán en Pamplona, Irurtzun, Puente la Reina, Corella, Valtierra, Tafalla, Lerín, Bera, Funes, Allo y Zizur Mayor.

Esta iniciativa, que se puso en marcha el año 2015, [ofrece varios talleres](#) dirigidos a mejorar el autocuidado de personas con diferentes enfermedades desde la [Escuela de Pacientes](#). En el año 2017 se amplió la oferta con los talleres organizados por la [Escuela de Mayores](#) y la [Escuela de Padres y Madres](#). Con estas nuevas incorporaciones se añaden nuevas iniciativas formativas que quieren dar respuesta a necesidades de formación sobre salud y estilos de vida de estos dos colectivos concretos. Estos talleres, han contado, desde su comienzo, con una buena acogida y han contado en su desarrollo con una participación muy activa por parte de la población.

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, bien valorados por parte de los participantes, han sido calificados como “útiles



Cartel elaborado para los talleres de la Escuela de Salud.

para su situación vital” y refieren que “les ayudan a profundizar en su realidad y a adquirir capacidades para mejorarla”.

En la web de cada una de las tres escuelas que participan en esta iniciativa se han colgado videos de las presentaciones de sus iniciativas, con los que los participantes pueden hacerse una idea de la finalidad de los mismos. También se pueden ver algunos testimonios de personas que han participado en estos talleres, en ediciones anteriores, en la Web de Escuela de Pacientes.

Cada taller puede admitir a 20 participantes y se divide en cuatro sesiones, en horario de tarde, 16 de ellos y, dos, en horario de mañana. Los primeros comenzarán en febrero y los últimos tienen sesiones programadas hasta finales de mayo.

### **Información por Internet**

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](http://www.escueladesalud.navarra.es). También puede solicitarse por teléfono llamando al 848 42 34 50, 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, centros escolares, APYMAS, asociaciones de mayores y ayuntamientos de cada zona. Algunos talleres se han programado atendiendo a 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, padres o madres y expertos y expertas 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.

### **Escuela de Pacientes**

La Escuela de Pacientes tiene como objetivo principal mejorar la salud y bienestar de las personas con enfermedades crónicas y prestar apoyo y formación a familiares y cuidadores y cuidadoras. El taller “Cuando te diagnostican una enfermedad crónica importante” está pensado para personas que han padecido un infarto, diabetes, ICTUS, insuficiencia renal, EPOC, fibromialgia, esclerosis múltiple, parkinson, artritis, etc. Tendrá dos ediciones en Pamplona (marzo y mayo).

El curso “Cuidar y cuidarse” esta dirigido a cuidadores y cuidadoras de personas con Alzheimer y otras demencias, contará con tres ediciones, una en Pamplona (marzo), una en Puente la Reina (abril) y una más en Corella (abril). “Vivir con una enfermedad vascular” se celebrará en Pamplona (marzo). “Alimentación y ejercicio físico en Diabetes tipo 2” se ha programado en 2 ediciones, una en Irurtzun (marzo) y otra en Valtierra (abril) y el taller “Alimentación saludable en enfermedades crónicas” tendrá lugar en Pamplona (abril).

### **Escuela de Mayores**

Por su parte, la Escuela de Mayores ofrecerá el taller “Envejecer con salud” en Tafalla (marzo), en Pamplona celebrará 2 ediciones (marzo y abril), en Lerín (abril y mayo) y en Bera (mayo). Esta iniciativa está dirigida a personas mayores de 60 años que deseen desarrollar recursos y habilidades para envejecer con la mejor calidad de vida posible. Va a constar de 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.

### **Escuela de Madres y Padres**

Por último, la Escuela de Madres y Padres ha programado cuatro talleres que van a tener lugar en Pamplona, Funes, Allo y Zizur Mayor. Esta escuela tiene como objetivo 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. Están pensados para 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.