

Dirigido a Personas Adultas-Mayores

La participación y asistencia a los talleres y actividades es gratuita, para ello es necesario inscribirse y reservar plaza.

Admisión limitada a un total de 30 plazas por grupo y actividad.

Inscripción

NOMBRE: _____

DNI: _____

TELÉFONO: _____

DIRECCIÓN EMAIL: _____

Las inscripciones se podrán hacer presencialmente, por teléfono o por email en el Centro de Recursos de Consumo

Dirección: CENTRO DE RECURSOS DE CONSUMO
C/ Calderón de la Barca, 3 - Mercado Central
03002 - Alicante
Teléfono 965145294
Email: crc@alicante.es

La admisión queda limitada a 30 plazas en cada actividad. La organización abrirá una lista de espera para aquellas personas interesadas en participar en próximas ediciones.



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

Vicerectorat d'Estudis, Formació i Qualitat
Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

Coordinación municipal de Áreas y Proyectos:
Educación, Sanidad, Consumo, Acción Social



Lifelong
Learning
Programme

pps
peer to peer support

activageing
remaining active. nothing less.

<http://www.activeageingproject.eu/>

Formación **Pares** para un
entre pares
ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Charlas y Talleres
para un
**ENVEJECIMIENTO
ACTIVO**



CENTRO DE RECURSOS DE CONSUMO
C/ Calderón de la Barca, 3
Mercado Central
03002 - Alicante



Formación **entre Pares** para un **ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

Introducción al Envejecimiento Activo

El envejecimiento demográfico y activo en la sociedad del siglo XXI.

Presentan: Daniel Riera Moll y María Soler López.
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 13 enero de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

Hacia un Envejecimiento Saludable

Buenos hábitos de vida y salud integral. Vivir el envejecimiento como un proceso activo y pleno.

Presenta: Alfonso Soler Gomis.
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 20 enero de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

Promoción de la salud en las enfermedades crónicas.

Presenta: Inmaculada Lassaletta Goñi.
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 27 enero de 17:30 a 19:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

Uso correcto de los medicamentos. La importancia de conocer cómo actúan en nuestro cuerpo.

Presenta: Encarnación Gómez García.
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 3 febrero de 17:30 a 19:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

Hacia un Envejecimiento Saludable (continuación)

Promoción de la actividad física en los adultos mayores, directrices para promoverla, programa de actividad física y buenas prácticas.

Presentan: Isabel Ripalda Ramírez, Carmen Esteve Martínez,
Francisco Pérez Forte.

Universidad Permanente Universidad de Alicante

Días y Horario: Lunes 8 y miércoles 10 febrero de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

*** Para estas sesiones, se requiere calzado y ropa cómoda para el desarrollo de prácticas en sala y al aire libre**

Nutrición, modelo nutricional y dieta saludable para la prevención de enfermedades cardiovasculares, taller sobre seguridad alimentaria y cocina saludable.

Presenta: José Miguel Martínez Sanz.
Dpto. Enfermería - Universidad de Alicante
Dietista nutricionista - Gabinete ALINUA

Día y Horario: Lunes 15 y miércoles 17 febrero de 12:00 a 14:00

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

Habilidades sociales y emocionales para el bienestar personal.

Presentan: África Villán Paredes, Alberto Plaza Salán.
Universidad Permanente de la Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 24 febrero de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

Uso de la tecnología para la información en salud y comunicación social

Recursos y herramientas TICs para el envejecimiento activo y saludable: manejo de redes sociales y herramientas de formación y comunicación digital.

Presenta: Felipe Castejón Albaladejo y JOVESOLIDES
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Días y Horario: Martes 1, miércoles 2, jueves 3 y viernes 4 marzo de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

Las relaciones sociales y voluntariado, como estrategia saludable y de envejecimiento activo

Recursos y estrategias de apoyo para la inclusión socio-cultural y prácticas de voluntariado.

Presentan: M^o Pilar García Pardo, M^o Dolores Mollá Soler,
Salvador Molla Cots, M^o Pilar Pedreira Moya.
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 9 marzo de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

Voluntariado Social: canciones para activar la memoria y el cuerpo.

Presentan: José Rubio Jiménez, Blas Fernández García,
Francisco Pérez Roldán.
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 16 marzo de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

