

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

Responsable del tratamiento: Ayuntamiento de Alcalá de Henares. Plz. de Cervantes, 12
28801 Alcalá de Henares.

Datos de contacto del Delegado de Protección de Datos: dpd@ayto-alcaladehenares.es

Finalidad: Gestión de los Talleres en los que participa el interesado programados por la
Unidad de Promoción de Salud del Ayuntamiento de Alcalá de Henares.

Derechos: La forma de ejercer los derechos de acceso, rectificación supresión, limitación del
tratamiento y portabilidad se describe en la información adicional.

Información adicional: <https://sede.ayto-alcaladehenares.es/proteccion-de-datos>

CONCEJALÍA DE SALUD
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE SALUD

Información e inscripción:

C/ Santiago, 13
Telf.: 91 877 17 40



www.ayto-alcaladehenares.es

envejecimiento activo
PROGRAMA DE SALUD PARA MAYORES



Concejalía de Salud



HOJA DE
INSCRIPCIÓN

MÓDULO I

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL ENVEJECIMIENTO

El proceso de envejecimiento lleva asociado múltiples cambios, no solo en lo biológico, sino también, en la esfera psicológica y social.

En esta etapa vital pueden aparecer innumerables cambios emocionales, que han de ser gestionados de manera adecuada, para el cuidado de la salud mental.

CONTENIDOS:

- Conocer las emociones en su proceso de envejecimiento
- Gestionar de manera saludable los cambios emocionales
- Aprendizaje y desarrollo de herramientas de control emocional
- Técnicas de relajación

MÓDULO II

CUIDADOS DE LA SALUD: PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD

El bienestar y la calidad de vida se relacionan estrechamente con el mantenimiento de hábitos de vida apropiados desde el punto de vista de la salud.

La salud de las personas mayores se mide en términos de funcionalidad y no de enfermedad pues es aquella la que determina la expectativa de vida, la calidad de vida y los recursos o apoyos que precisará cada población.

El objetivo es mantener un nivel de funcionalidad que permita el mayor grado de autonomía posible en cada caso.

CONTENIDOS:

- Valoración de la capacidad funcional
- Biología del envejecimiento
- Hábitos de vida saludables
- Prevención de accidentes
- Programa de ejercicios multicomponente

MÓDULO III

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Con el paso de los años aparecen pequeños fallos de memoria que constituyen un proceso de carácter benigno muy usual. El objetivo de este módulo es afrontar esta situación fomentando el ejercicio intelectual.

CONTENIDOS:

- Funcionamiento de la memoria
- Mitos y realidades
- Estrategias de mejora
- Prácticas de estimulación cognitiva

HOJA DE INSCRIPCIÓN

• Módulo I

• Módulo II

• Módulo III

Nombre y apellidos _____

Dirección _____

Teléfono _____

Fecha de nacimiento _____

¿Cómo se ha enterado de la existencia de estos talleres? _____

Fecha _____