

PROGRAMACIÓN ESCOLA GALEGA DE SAÚDE PARA CIDADÁNS

1.- TÍTULO DA ACTIVIDADE DOCENTE

Título de la actividad docente

ENVELLECIMIENTO ACTIVO: APRENDENDO A XESTIONAR AS EMOCIÓN, O ESTRÉS E A ANSIEDADE.

2. OBXECTIVOS:

Objetivos

- **PROMOVER O ENVELLECIMIENTO ACTIVO E SAUDABLE PARA MELLORAR A CALIDADE DE VIDA E PREVIR ENFERMIDADES.**
- **APRENDER A XESTIONAR AS EMOCIÓN.**
- **CONSEGUIR UN MANEXO ADECUADO DO ESTRÉS E DA ANSIEDADE.**
- **LOGRAR UNHA ADAPTACIÓN ÓPTIMA A CALQUIERA SITUACIÓN DE CAMBIO E/O TRANSICIÓN VITAL: XUBILACIÓN, ENFERMIDADE, DÓ ETC.**

3.- CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO (a quen vai dirixida a oferta)

Características del alumnado (a quién va dirixida la oferta)

- **POBOACIÓN ADULTA-ANCIÁ, FAMILIARES E CIDADANÍA EN XERAL.**

4 - PROGRAMA DOCENTE (contidos e axenda)

Programa docente (contenidos y agenda)

16.30 horas-17.30 horas

ENVELLECIMIENTO ACTIVO E SAUDABLE.

- **PAPEL DO ENVELLECIMIENTO ACTIVO NA POBOACIÓN E NA PREVENCIÓN DA ENFERMIDADE.**
- **RECOMENDACIÓN PARA UN ENVELLECIMIENTO ACTIVO E SAUDABLE.**
- **EXPERIENCIA PILOTO: CENTRO DE SAÚDE DE VITE.**

Relator: Isabel Redondo Zambrano.

17.30 horas-20.30 horas

TALLER “COACHING PARA A SAÚDE”.

Relator: M^a José Lozano Lorenzo.

- **O COACHING NO ÁMBITO DA SAÚDE.**
- **TÉCNICAS DE AUTOAXUDA.**
- **XESTIÓN DAS EMOCIÓN E O ESTRÉS.**

5.- LISTAXE DE PROFESORADO (xuntar breve currículo de cada docente)

Lista de profesorado (adjuntar breve curriculum de cada docente)

Dña. Isabel Redondo Zambrano. Trabajadora Social .Centro de Salud de Vite Santiago.

Dña. M^a Jose Lozano Lorenzo. Trabajadora Social. Complejo Hospitalario de Pontevedra.

6- PROGRAMADOR

Dña. Isabel Redondo Zambrano

7.- RECURSOS MATERIAIS

Cañón y ordenador

8- Nº MÁXIMO DE PARTICIPANTES (máximo 30 persoas)

Nº máximo de participantes (máximo 30 personas)

30

9.- Nº de HORAS DA ACTIVIDADE FORMATIVA (máximo 4 horas)

Nº de horas da actividade formativa (máximo 4 horas)

4

10- DATAS E LUGARES DE CELEBRACIÓN DE DIVERSAS EDICIÓNS

Fechas y lugares de celebración de diversas ediciones

Escola Rural de Saúde da Limia.

C/ Avda. de Madrid. Servizos Sociais. Estación de Autobuses.

XINZO DE LIMIA.

11.- HORARIO DE CLASES

Horario de clases

- 27 de marzo de 2012 de 16.30 - 20.30 HORAS