

La Concejalía de Servicios Sociales de Alhama de Murcia presenta la programación saludable de aula de experiencias 2023



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia



SERVICIO DE TELEASISTENCIA

Tunstall televida

Impartidas por Leonor Victoria Gil Jareño, coordinadora de envejecimiento activo y saludable de Tunstall Televida, empresa que gestiona el servicio de teleasistencia de Alhama de Murcia. Entrada libre y gratuita hasta completar aforo. La duración de las aulas es de una hora y media aproximadamente.



Enero

- ▶ **"Efectos del frío"**. Jueves saludable 12 de enero de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia. Efectos del frío, peligros, cómo afecta en las personas mayores, la gripe (síntomas, prevención y tratamiento), consejos en el hogar y en la calle.
- ▶ **"Consumo energético responsable"**. Jueves saludable 26 de enero de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia. Qué es el ahorro energético, las facturas, climatización y refrigeración-calefacción, hábitos de consumo, la cocina y el televisor, recursos.

Febrero

- ▶ **"Deterioro cognitivo y demencia"**. Jueves saludable 9 de febrero de 10:30 a 12:00 horas. Hogar del Pensionista de El Berro (Alhama de Murcia). Diferencia entre un deterioro cognitivo y una demencia. Dinámicas para fomentar la memoria y potenciación de la habilidad para desarrollar actividades diarias.
- ▶ **"Primeros auxilios en el día a día"**. Jueves saludable 23 de febrero de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia. Recursos básicos necesarios para estar lo mejor posible con nuestra actuación en cada momento del día.

Marzo

- ▶ **"Primeros auxilios en el día a día"**. Jueves saludable 9 de marzo de 10:30 a 12:00 horas. Teleclub de la Costera de Alhama de Murcia. Recursos básicos necesarios para estar lo mejor posible con nuestra actuación en cada momento del día.
- ▶ **"Duelo"**. Jueves saludable 23 de marzo de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia. Las pérdidas, fases de duelo, tipo de duelo normal y patológico, recursos prácticos en el afrontamiento del duelo.

Abril

- ▶ **"Sé tú mismo y ponte en valor"**. Jueves saludable 13 de abril de 10:30 a 12 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia. Empoderamiento individual, la sabiduría de las personas mayores y sus capacidades.
- ▶ **"Envejecimiento positivo"**. Jueves saludable 27 de abril de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia. Qué es el humor, beneficios derivados del humor, cambios con la edad, cultivar y mantener el humor en el día a día.

Mayo

- ▶ **"Los sentidos y sus cuidados"**. Jueves saludable 11 de mayo de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia. Conocimiento en profundidad de nuestros sentidos y cómo cuidarlos para mejorar nuestro bienestar.
- ▶ **"El Arte de envejecer con una Sonrisa"**. Jueves saludable 25 de mayo de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia. El arte de envejecer positivamente centrándonos en el idioma universal que es la sonrisa.

Junio

- ▶ **"Efectos del calor"**. Jueves saludable 8 de junio de 10:30 a 12:00 horas. Salón de actos del Centro Mayores de Alhama de Murcia. Efectos del calor, peligros, cómo afecta en personas mayores, insolaciones y bajadas de tensión (síntomas, prevención y tratamiento), recursos para paliar el calor, dentro y fuera de casa.

Cualquier duda dirigirse a:

Leonor Victoria Gil Jareño

Coordinadora de envejecimiento activo y saludable de Tunstall Televida

l.gil@televida.es o al teléfono 968 222 842