"Espacios activos saludables"

Programación de intervenciones de Envejecimiento Activo y Saludable desde el Ayuntamiento de Librilla para el año 2021

Todos los espacios activos saludables se emiten en video comunitario de Librilla a las 20:00 horas.

"PONTE EN VALOR"	La importancia de la sabiduría de las personas mayores y sus capacidades.	Miércoles 28 de abril
"AUTOCUIDADO PERSONAL, BUENOS HÁBITOS"	Qué es el autocuidado, importancia del mantenimiento de los buenos hábitos, el sueño y trastornos del sueño, consejos para llevar a cabo una higiene óptima, otros hábitos saludables.	Miércoles 26 de mayo
"EFECTOS DEL CALOR"	Efectos del calor, peligros, afectación en personas mayores, insolaciones y bajadas de tensión (síntomas, prevención y tratamiento), consejos en el hogar y en la calle.	Miércoles 30 de junio
"LA VEJEZ COMO UNA ETAPA DE LA VIDA"	Cambios fisiológicos y mentales asociados al paso de los años, etapas vitales.	Miércoles 29 de septiembre
"PREVENCIÓN DE CAÍDAS"	Por qué se producen las caídas, consecuencias, ayudas técnicas para la prevención, prevención en el hogar y prevención en la calle.	Miércoles 27 de octubre
"EMOCIÓN Y AUTOESTIMA"	Qué son las emociones, importancia de su gestión, cómo gestionarlas, ejercicios prácticos y herramientas para la gestión de emociones.	Miércoles 24 de noviembre
"NAVIDAD 2021"	Estrategias para llevar lo mejor posible estas navidades tan marcadas por los retos superados. Potenciando no dejarse de cuidar para cuidar y los distintos tipos de muestras de afecto.	Miércoles 22 de diciembre

Todos los "espacios activos saludables" son organizados por la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Librilla e impartidos por Leonor Victoria Gil Jareño, Coordinadora de Envejecimiento Activo y Saludable de Tunstall Televida, empresa que gestiona el servicio de teleasistencia en dicho municipio.