



TALLER DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Taller patrocinado por la Diputación de León con una duración de **16 horas** repartidas en clases de **dos horas** durante **8 días** con el siguiente temario:

Sesión 1: **Actividad física y descanso.**

Sesión 2: **Hábitos alimentarios saludables.**

Sesión 3: **Control de la medicación.**

Sesión 4: **Higiene en personas mayores.**
Prevención de accidentes domésticos. Robos y seguridad.

Sesión 5: **Constantes vitales y primeros auxilios.**

Sesión 6: **Auto reconocimiento y autoestima.**

Sesión 7: **Habilidades sociales y de comunicación.**

Sesión 8: **Prevención del deterioro cognitivo.**

COMIENZO: 19 DE OCTUBRE

DÍA: LOS JUEVES DE 11:00 A 13:00 H.

LUGAR: CENTRO CÍVICO DE VALDEFRESNO

COSTE: 5 € TODO EL CURSO

- **Información e inscripciones:**

- Ayuntamiento de Valdefresno, telf: 987 213 565

email: info@aytovaldefresno.es

web: www.aytovaldefresno.es



DIPUTACIÓN
DE LEÓN