

Salut i benestar en la maduresa: abordant els desafiaments de l'envelliment actiu

Lirios Dueñas Moscardó
Pilar Serra Añó
Mercè Balasch i Bernat
Nuria Sempere Rubio

Departament de Fisioteràpia

Descripció:

Aquest curs monogràfic està dissenyat per a proporcionar a l'alumnat de la Nau Gran les ferramentes necessàries per a gaudir d'una vida activa i saludable durant l'etapa madura. Al llarg de 10 sessions, explorarem diversos temes relacionats amb l'envelliment i el seu impacte en la qualitat de vida. L'enfocament se centrarà en la prevenció i l'abordatge dels desafiaments més comuns que es presenten en aquesta etapa, amb èmfasi en l'exercici terapèutic, l'automaneig, la neurociència i la relaxació.

PLANIFICACIÓ DEL CURS:

Dies 1-3: Dolor crònic i afrontament actiu.
Dia 4: Dolor d'esquena i postura corporal.
Dia 5: Dolor de muscle i mobilitat articular.
Dia 6: Aprèn a relaxar-te: respiració i automassatge.
Dia 7: Artrosi i el seu maneig.
Dia 8: Osteoporosi i prevenció de caigudes.
Dia 9: Fibromiàlgia i afrontament del dolor crònic.
Dia 10: Salut del sòl pelvià en homes i dones.

Aquest curs té com a objectiu empoderar les persones participants perquè puguin afrontar els desafiaments de l'envelliment amb confiança i benestar. Cada sessió serà altament interactiva, amb espais per a la participació activa de l'alumnat i la resolució de dubtes i inquietuds específiques. Esperem que les persones que hi participen troben en aquest curs un camí cap a una vida més saludable i activa durant la maduresa!

Dates:

Octubre: 21 i 28
Novembre: 4, 11, 18 i 25
Desembre: 2, 9, 16 i 23

Horari:

Dimarts de 16:00h. a 19:00h.

Idioma: Valencià

Curso presencial

Duración: 30

Créditos Nau Gran: 3

Precio: 90€