

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR TRAS EL CÁNCER

Marta Aguilar Rodríguez, Departamento de Fisioteràpia
Lirios Dueñas Mascardó, Departamento de Fisioteràpia
Nuria Sempere Rubio, Departamento de Fisioteràpia
Laura Fuentes Aparicio, Departamento de Fisioteràpia
Francisco M. Martínez Arnau, Departamento de Fisioteràpia
David Martínez Rubio, Departamento de Psicologia social

Descripción:

El curso *Autocuidado y bienestar tras el cáncer* está dirigido a personas mayores de 65 años que han vivido un proceso oncológico y desean mejorar su bienestar físico, emocional y funcional en la etapa posterior al cáncer. A lo largo de 10 sesiones teórico-prácticas, se abordarán diferentes aspectos relacionados con el autocuidado y la recuperación de la calidad de vida, combinando explicaciones sencillas con actividades adaptadas a las necesidades de las personas participantes. El curso incluirá contenidos sobre valoración de la condición física, afrontamiento del dolor, entrenamiento de la fuerza muscular, automasaje, movilidad articular, control postural, equilibrio y prevención de caídas, salud respiratoria, suelo pélvico y salud íntima, fatiga y bienestar emocional mediante mindfulness.

La formación será impartida por un equipo formado por fisioterapeutas y un psicólogo, con el objetivo de ofrecer herramientas útiles, seguras y aplicables a la vida diaria.

Fechas:

Octubre: 15, 22, 29
Noviembre: 5, 12, 19, 26
Diciembre: 3, 10, 17

Horario:

Jueves de 15:30 a 18:30 h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 30 horas

Créditos Nau Gran: 3

Precio: 92,4 €