

**Charter 100 Gran Canaria te invita al
Curso de:**

HABILIDADES NECESARIAS PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Talleres de 3 horas

MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES de 16.00 a 19.00 h.

Comienzo el 17 de octubre al 21 de noviembre

Esta propuesta pretende abordar una **formación completa e integral** para que las mujeres mayores puedan disponer de habilidades y conocimientos necesarios que les permita valorar las diferentes oportunidades que nuestro entorno puede proporcionar.

CONTENIDOS Y PROFESORADO:

MÓDULO I: HABILIDADES PERSONALES PARA SER FELIZ	Paloma Otero , Psicóloga. María Luisa Ortega , Profesora de Pedagogía Terapéutica. Elvira Mansur , PNL coach y farmacéutica.
MÓDULO II: HABILIDADES SOCIALES PARA UNAS RELACIONES SANAS	Francisca Galante , Psicóloga, experta en Bienestar Social.
MÓDULO III: SALUD INTEGRAL Y MINDFULNESS (técnicas de relajación)	Belén Alonso , Médica especialista de Medicina Interna. Lidia Monzón , Mentora para el desarrollo de competencias de comunicación, liderazgo y valores.
MÓDULO IV: REDES SOCIALES, ¿Y ESO CÓMO FUNCIONA?	Virginia Valladares , Experta en Redes Sociales (social media manager).

OBJETIVOS:

- Favorecer la adquisición de habilidades de afrontamiento psicológico para esta etapa vital.
- Desarrollar habilidades sociales para establecer y mantener sistemas de apoyo social y relaciones socio-familiares positivas.
- Estimular y abrir vías para el uso creativo del tiempo libre.
- Facilitar la participación en nuevas formas de utilidad social y comunitaria: voluntariado, formación permanente, movimiento asociativo, etc.
- Potenciar estilos de vida sanos para el mantenimiento de la salud física y mental.
- Tener una visión positiva de la vejez y la jubilación.
- Formar en las nuevas tecnologías de la información y comunicación.

METODOLOGÍA:

Estos módulos formativos se realizarán a través de dinámicas de grupo, es decir, que va a buscar que las personas participantes tomen un papel activo en la actividad, que expresen sus criterios, que tengan que reflexionar, cuestionarse ideas o comportamientos propuestos. Se aplica en la práctica la idea de que **las personas**

mayores son activas mentalmente y que son capaces de ser protagonistas de sus aprendizajes.

Los talleres serán flexibles para adaptarse a las participantes en cada actividad (acorde con la actual pluralidad de la población mayor – urbana/rural, con estudios previos/sin ellos, con o sin habilidades lecto–escritoras, mayores más jóvenes y las más mayores entre las mayores, etc. –).

Lugar de impartición:

CENTRO DÍA PARA MAYORES LA ISLETA

C/ Dr. José Guerra Navarro, nº 4.
35008 Las Palmas de Gran Canaria

PERSONA DE CONTACTO:

Francisca Galante Lorenzo
franigalante@gmail.com
675 802 356

Programa subvencionado por la Dirección General de Políticas Sociales del Gobierno de Canarias

“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”. (Benjamín Franklin)