CURSOS de VERANO
de las UNIVERSIDADES NAVARRAS
NAFARROAKO UNIBERSITATEEN
UDAKO IKASTAROAK

2018

CURSO

Mayores saludables. ¿Dar años a la vida o dar vida a los años?

Director

David Brugos Miranda
Psicólogo clínico.
Facultad de Educación y Psicología.
Universidad de Navarra

Fechas

Del 27 al 31 de agosto de 2018

Lugar

Civivox Condestable
(C/ Mayor, 2. Pamplona)

Horario

De 17 a 20 horas.

Precio

15 €

Inscripción en la web:
www.unav.edu/cursos-de-verano

udakoikastaroak.navarra.es cursosdeverano.navarra.es

Universidad de Navarra

upna Universidad Pública de Navarra · Universidad de Navarra · UNED
Antolatzaileak | Organizan

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra
Babeslea eta antolatzailea | Financia y organiza

Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala · Ayuntamiento de Tudela
Laguntzaileak | Colaboran

Presentación

En este curso se pretende que los asistentes aprendan cosas útiles y prácticas sobre la edad avanzada, que valoren las oportunidades que este momento vital les puede dar y que desarrollen modos de cuidarse. Concretamente, los principales objetivos son los siguientes:

- Reflexionar sobre el envejecimiento y dar a conocer los mitos y realidades sobre el mismo, evitando la percepción negativa de las personas mayores.
- Poder explicar las potencialidades que hay en esta etapa vital.
- Promocionar y fomentar la adopción de estilos de vida saludables.
- Enseñar algunas estrategias de autocuidado.

El curso está dirigido a la población adulta general, especialmente recomendable para personas mayores. No es preciso tener conocimientos en los temas del curso.

Los ponentes del curso son profesionales sanitarios especializados en el trabajo con personas mayores, con amplia experiencia en el desempeño de sus diferentes roles.

El curso quiere tener partes teóricas, pero igualmente algunas partes más propias de un taller, para afianzar el aprendizaje no solamente escuchando, sino haciendo.
Para ello se proponen ejercicios experienciales y prácticos, trabajos en grupo, puesta en común y debate.

Programa

Lunes 27 de agosto

17 - 20 h. *Qué sabemos sobre el proceso de hacerse mayores. Mitos y realidades sobre el envejecimiento.*

David Brugos. Psicólogo clínico. Servicio Navarro de Salud.
Facultad de Educación y Psicología. Universidad de Navarra.

Martes 28 de agosto

17 – 18.30 h. *Afrontando hacerse mayores de un modo saludable I. Aprendiendo a cuidarse. Educación para la salud y cuidados propios.*

Maite Echeverría. Enfermera del Servicio Navarro de Salud.

18.30 – 20 h. *Intervenciones para el manejo de la fragilidad en las personas mayores.*

Nicolás Martínez. Médico geriatra. Servicio Navarro de Salud.

Miércoles 29 de agosto

17 – 20 h. *Afrontando hacerse mayores de un modo saludable II. Estrategias de memoria. Ejercicios de estimulación cognitiva.*

Germán Jusué. Psicólogo clínico. Servicio Navarro de Salud.

18.30 – 20 h. *Estrategias emocionales para sentirnos mejor.*

David Brugos

Jueves 30 de agosto

17 – 20 h. *Adaptándose a los cambios de hacerse mayor.*

David Brugos

Viernes 31 de agosto

17 – 20 h. *Pautas para cuidadores de personas dependientes.*

David Brugos