

# SEMANA CAM DE FOMENTO DE LA AUTONOMÍA EN PERSONAS MAYORES

## EJERCITAR LA MEMORIA

A partir de determinada edad también es necesario ejercitar la capacidad para recordar cosas o adquirir nuevos conocimientos. Un psicólogo aporta entretenidos ejercicios y otros hábitos.

## DORMIR BIEN

Un sueño reparador también es otra de las garantías de una buena salud. En el taller un psicólogo explica las alteraciones que se producen en el sueño con la edad, advierte sobre las causas de estos cambios y propone algunas recomendaciones.

## MANTENER RELACIONES

Comunicarse genera sentimientos positivos de satisfacción, serenidad y aumento de la autoestima, además de mejorar la salud y favorecer la autonomía personal. Se imparte una ayuda psicológica a los participantes para desterrar los estereotipos negativos sobre el proceso de envejecimiento, a aceptarse y a sacar de uno mismo todo lo bueno.

ACTIVA  
TU VIDA

SEMANA DEL  
5 AL 7  
DE NOVIEMBRE  
DE 2012  
NOVELDA

### INFÓRMATE EN:

Unidad Administrativa  
de la Concejalía del Mayor  
C/ Maestro Mandos, s/n - Novelda  
Tel. 965 60 22 08

<http://obs.cajamediterraneo.es>



ACTIVA  
TU VIDA

SEMANA DEL  
5 AL 7  
DE NOVIEMBRE  
DE 2012  
NOVELDA

SEMANA CAM  
DE FOMENTO DE LA  
AUTONOMÍA EN  
PERSONAS MAYORES



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE NOVELDA



CajaMediterráneo  
OBRA SOCIAL

# SEMANA CAM DE FOMENTO DE LA AUTONOMÍA EN PERSONAS MAYORES

Un proyecto de Obra Social de Caja Mediterráneo pensado expresamente para los mayores.

Una interesante oferta de iniciativas, concentrada en tres días, que permite a los mayores hacer una revisión de su estado de salud, tanto de los aspectos físicos como de los psicológicos, y conocer gracias al asesoramiento de diferentes profesionales, las pautas de vida y de entrenamiento que, día a día, ayudan a conservar la autonomía.

ACTIVA  
TU VIDA

LUNES 5

## TALLER

*"MEJORA DEL RENDIMIENTO  
DE LA MEMORIA"*

Hora:

**10.00-12.00 H.**

Lugar :

Centro Cultural Gómez Tortosa  
C/ Mayor, 6

Profesional:

Juan Francisco Vidal  
(Psicólogo)

MARTES 6

## TALLER

*"DORMIR BIEN"*

Hora:

**10.00-12.00 H.**

Lugar :

Centro Cultural Gómez Tortosa  
C/ Mayor, 6

Profesional:

Yolanda Rodríguez  
(Psicóloga)

MIÉRCOLES 7

## TALLER

*"MEJORA DE LA AUTOESTIMA"*

Hora:

**10.00-12.00 H.**

Lugar :

Centro Cultural Gómez Tortosa  
C/ Mayor, 6

Profesional:

Juan Francisco Vidal  
(Psicólogo)

Hora:

**12:30 H.**

**ENTREGA DE DIPLOMAS Y APERITIVO PARA  
LAS PERSONAS MAYORES PARTICIPANTES  
EN EL PROGRAMA**

*"PROGRAMA DE FORMACIÓN  
DE CUIDADORES"  
(SESIÓN 1)*

Hora:

**16.00-19.00 H.**

Lugar :

Centro Cívico y Social  
Avda. Reyes Católicos, 75

Profesional:

José Manuel Barrada  
(DUE)

*"PROGRAMA DE FORMACIÓN  
DE CUIDADORES"  
(SESIÓN 2)*

Hora:

**16.00-19.00 H.**

Lugar :

Centro Cívico y Social  
Avda. Reyes Católicos, 75

Profesional:

Yolanda Rodríguez  
(Psicóloga)