



Calidad de Vida en la Tercera Edad

Cursos bajo demanda

El estudio de la vejez pone en el centro un dilema humano. Por un lado, es considerada última etapa de la vida e implica diversos retos como: la pérdida de autonomía económica, la fragilidad de la salud, la modificación de roles familiares, laborales y sociales, y estigmatiza al adulto mayor como ser dependiente y pasivo, quien es visto como “una carga”.

Por otra parte, la visión opuesta, se aleja de estereotipos y reinterpreta la tercera edad: sacude los prejuicios sobre su salud física y mental e identifica en cada nueva generación atributos agregados que alargan la esperanza de vida con calidad.

Considera que la vejez al final de cuentas sintetiza un estilo de vida, hábitos alimenticios saludables o no; rutinas de trabajo razonables o no; práctica de ejercicio o no; y la adecuada administración del tiempo libre.

Este segundo enfoque confiere a la tercera edad una nueva visión que considera la posibilidad de realizarse plenamente, de disponer de un plan de vida activa y autodeterminada con calidad y propósito.

Las sociedades son dinámicas y las generaciones han cambiado, las y los adultos mayores son en muchos casos factor productivo de ayuda material y espiritual para hijos y nietos y, soporte de cohesión y funcionalidad familiar.

- Promover su actividad física, moderada y permanente.
- Reconocer nuestros logros y atender nuestra autoestima.
- Escuchar y respetar nuestras decisiones.
- Conceder valor a nuestra experiencia.
- Ejercitar la memoria
- dormir bien y lo suficiente cada noche
- Dejar de fumar y tomar alcohol
- Cuidar nuestra salud mental
- Participar en actividades mentalmente estimulantes, como leer, escribir cartas y distraerse con juegos
- Reconocer nuestra capacidad de amar.



Información del curso

DURACIÓN Y COSTES

Total: 10:00 horas

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Caminar independiente

Precio total: 40 €

Horas	Matrícula
02:30	40 €

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Osteoporosis

Precio total: 40 €

Horas	Matrícula
02:30	40 €

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Zona lumbar

Precio total: 40 €

Horas	Matrícula
02:30	40 €

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Piernas hinchadas

Precio total: 40 €

Horas	Matrícula
02:30	40 €

RECURSOS MATERIALES POR ALUMNO

Todo el material que se suministra está incluido en el precio de la matrícula.

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Caminar independiente

Se entregará dossier teórico

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Osteoporosis



Se entregará dossier teórico

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Zona lumbar

Se entregará dossier teórico

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Piernas hinchadas

Se entregará dossier teórico

MATERIAL ADICIONAL QUE HA DE TRAER EL ALUMNO

- **Para la matrícula:** Es necesario presentar el DNI.
- Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Caminar independiente: Calzado cómodo, una sábana para cubrir la camilla y un marcador o bolígrafo de color
-
- Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Osteoporosis: Calzado cómodo, una sábana para cubrir la camilla y un marcador o bolígrafo de color
-
- Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Zona lumbar: Calzado cómodo, una sábana para cubrir la camilla y un marcador o bolígrafo de color
-
- Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Piernas hinchadas: Calzado cómodo, una sábana para cubrir la camilla y un marcador o bolígrafo de color

DIPLOMAS

Una vez superados todos los cursos y habiendo obtenido la calificación de APTO, teniendo en cuenta que se ha de estar al corriente en el pago de las mensualidades se entregará el **diploma de la Escuela Begoña Ferrero**



Programa del curso

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Caminar independiente

Caminar independiente

- Entender el mecanismo de una inmovilización larga
- Intervención de cadera
- Pérdida de volumen muscular y coordinación neurológica
- Elementos que intervienen: Musculatura, coordinación, estado mental, constancia
- Ejercicios prácticos para volver a caminar independiente

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Osteoporosis

Osteoporosis

- Qué es la Osteoporosis
- Causas de la osteoporosis
- Consecuencias de la osteoporosis en el día a día
- Fracturas torácicas
- Inmovilización y dolor
- Rutina de ejercicios

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Zona lumbar

Zona lumbar

- Dolor crónico en la zona lumbar
- Dolor después de una intervención quirúrgica
- Causas del dolor crónico en la zona lumbar
- El corsé interior del cuerpo humano
- Importancia de la constancia
- Ejercicios prácticas

Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Piernas hinchadas

Piernas hinchadas

- Entender el mecanismo de llenado de líquido en las piernas
- El líquido linfático
- Conceptos psicológicos y relax
- Ejercicios prácticos