

# Curso ENVEJECIMIENTO ACTIVO (40 horas)

## ¿Quién somos?

**Solidaridad Intergeneracional** es una asociación de ámbito estatal y sin ánimo de lucro que tiene como fin principal prestar atención integral a las personas mayores del medio rural, al tiempo que apoyo a los familiares comprometidos con el cuidado de los mayores.

Trabajamos para que la población del medio rural acceda en condiciones de igualdad a los servicios, recursos y prestaciones, sin discriminación, por razones de edad, lugar de residencia, o género.

## ¿Qué vamos a realizar?

Con el "Curso de Envejecimiento Activo" se pretende dar información acerca de estilos de vida asociados a un envejecimiento satisfactorio. En otras palabras, se pretende mostrar lo que las personas pueden hacer en su vida cotidiana para vivir esta etapa con el mayor grado de bienestar y salud posibles.



## Objetivo del Curso

El objetivo principal de este curso, es que nos sintamos capaces de cambiar algunas rutinas diarias e iniciar nuevas actividades que nos ayuden a vivir mejor y disfrutar más de la vida.

## Contenido del Curso

Los contenidos a desarrollar se dividirán en varios bloques:

- Cuidar la salud.
- Sentirse bien.
- Vivir bien.
- Entrenamiento de la memoria
- Técnicas de risoterapia.
- Actividades Psicomotrices

## ¿A quién se dirige?

**Mujeres y Hombres del Medio Rural, preferiblemente mayores de 65 años.**

## ¿Duración y Lugar de Celebración Del Curso?

El curso durará **40 horas** repartidas en 10 días.

Comienza el día **30 de Marzo** y acaba el día **14 de Abril**.

**Lunes, Martes, Miércoles y Jueves.**

En horario de tarde, de **16:00 a 20:00 horas**.

Se celebrará en --- en el Aula que nos ha facilitado el Ayuntamiento.

## El curso es gratuito

**Solidaridad Intergeneracional** facilita a la población rural las oportunidades con las que cuenta el medio urbano en relación con los servicios sociales, dirigidos a las personas mayores y a sus cuidadoras/es.

## Para inscribirse y participar

Contactar con el Ayuntamiento de Lorquí: **968 69 00 01**

Organiza



Financia



Colabora



**Solidaridad Intergeneracional**  
Avd/ Río Segura, 7. Bajo  
30002. Murcia



## Curso de Envejecimiento Activo



Organiza:



Financia

