

**PROMOCIO DE LA SALUT.
ACTIVITATS FORMATIVES**

TITOL DEL CURS / TALLER	N^a hores durada
HABITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES	2 hores

COL·LECTIU AL QUE S'ADREÇA	Numero de persones per curs/taller
Persones grans	20-30

OBJECTIUS (*Què pretén*)

- Potenciar els hàbits de salut, prevenint els accidents i caigudes a la llar.
- Millorar la qualitat de vida, sobretot de les persones que viuen soles.
- Entendre els canvis en les diferents etapes de la vida, i les seves avantatges.

CONTINGUT DEL CURS/ TALLER (*Temes que es tracten*)

- Recursos per a la millora de la seguretat a la llar: baranes a la dutxa, catifes...
- Medicació: estratègies per prendre-la correctament.
- Importància de la relació social a la vida diària. Menja sol.
- Aprofitament dels aliments. Noves receptes a partir d'experiències.
- Aprofitem les experiències.

METODOLOGIA (*Classe magistral, treball en grups, cassos pràctics ...*)

- Classe magistral breu per començar.
- Treball de casos pràctics a partir de les pròpies necessitats i inquietuds.

MATERIAL QUE ES NECESSITA

- Pissarra

Data, febrer 2013