

FITXA DE CURSOS DE FORMACIÓ

FICHA DE CURSOS DE FORMACIÓN

CURS/CRUSO	
Nom del curs/ Nombre del curso	“Hábitos saludables para un envejecimiento activo” <i>Cómo cambian nuestro cuerpo, nuestro hogar y nuestra alimentación con el paso de los años</i>

Descripció/ Descripción	Este curso está dirigido a personas mayores activas y tiene como objetivo ofrecer herramientas prácticas para mantener la salud, la autonomía y el bienestar en la vida diaria. A lo largo de la sesión se abordarán, de forma sencilla y con ejemplos cotidianos, los cambios fisiológicos normales asociados al envejecimiento y cómo adaptarnos a ellos mediante hábitos saludables. También se tratarán aspectos clave de la ergonomía y la seguridad en el hogar, así como pautas básicas para la correcta lectura del etiquetado de los alimentos y su adecuada conservación. Una propuesta pensada para comprender mejor nuestro cuerpo, cuidar el entorno en el que vivimos y tomar decisiones informadas que nos ayuden a vivir mejor con los años.
Objectius/ Objetivos	1. Comprender los cambios fisiológicos normales asociados al envejecimiento, identificando cómo influyen en la salud diaria y qué hábitos pueden ayudar a prevenir problemas frecuentes. 2. Promover la autonomía y la seguridad en el hogar, proporcionando pautas básicas de ergonomía y adaptación del entorno doméstico para reducir riesgos y mejorar el bienestar. 3. Fomentar decisiones informadas sobre alimentación, capacitando a las personas participantes para interpretar el etiquetado de los alimentos y aplicar prácticas adecuadas de conservación.
Continguts/ Contenidos	1. Cambios normales del cuerpo con la edad Principales cambios fisiológicos del envejecimiento y su repercusión en la vida diaria (tensión arterial, articulaciones, equilibrio, digestión, etc.). 2. Hábitos saludables para cuidarse mejor Pequeños cambios en la alimentación, la actividad física y las rutinas diarias que ayudan a mantener la salud y la energía. 3. Ergonomía y prevención de riesgos en el hogar Adaptación del domicilio, posturas adecuadas y recomendaciones para prevenir caídas y lesiones en las actividades cotidianas. 4. Alimentación consciente: leer y entender las etiquetas Claves para interpretar el etiquetado nutricional y elegir alimentos más saludables en el día a día. 5. Conservación segura de los alimentos

	Organización del frigorífico y los armarios, fechas de consumo y pautas básicas de seguridad alimentaria.
Dirigit a/ Dirigido a	Personas adultas mayores interesadas en hábitos saludables y en el cuidado de su salud en la madurez.
Llengua vehicular/ Lengua vehicular	Castellà/ Castellano
Modalitat/ Modalidad	☐ Presencial/ Presencial
Nombre de participants per edició / Número de participantes por edición	15 a 20
Duració total en hores/ Duración total en horas	90 minutos
Dates i horaris/ Fechas y horarios	17/03/2026 Horario: 11:00 a 12:30
Espai de celebración/ Espacio de celebración	Espacio reservado por el ayuntamiento de Campello
Necesitats docents/ Necesidades docentes	Sala confortable, con buena climatización, mesas y sillas móviles. Ordenador y pantalla para proyección de imágenes.
Cost/ Coste	Lo que el Ayuntamiento Considere
Obsrevacions/ Observaciones	

	Profesorat / Profesorado			
Nom/Nombre	Correu electronic/ Correo electrónico	DNI	Unitat o Departament/ Unidad o Departamento	Hores/ Horas
Sofía García Sanjuán	sofia.garcia@gcloud.ua.es	74004224E	Asociación Gerontológica del Mediterráneo + UA	2
Antonio Esteve Ríos	antonio.esteve@ua.es	74390247J	Asociación Gerontológica del Mediterráneo + UA	2