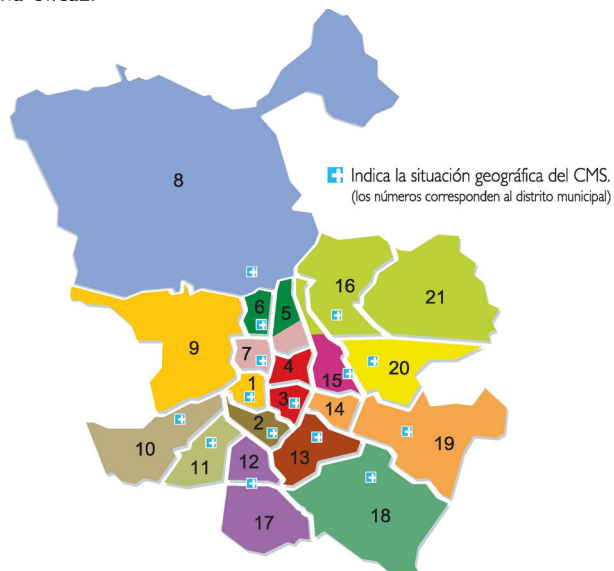


DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA DE LOS CENTROS MADRID SALUD


















La red de Centros Madrid Salud (CMS) se distribuye por la ciudad para atender al conjunto de los ciudadanos de forma eficaz.



Distritos Municipales

1. Arganzuela
2. Barajas
3. Carabanchel
4. Centro
5. Chamartín
6. Chamberí
7. Ciudad Lineal
8. Fuencarral
9. Hortaleza
10. Latina
11. Moncloa-Aravaca
12. Moratalaz
13. Puente de Vallecas
14. Retiro
15. Salamanca
16. San Blas
17. Tetuán
18. Usera
19. Villa de Vallecas
20. Vicálvaro
21. Villaverde

Centros madrid salud

-  CMS Arganzuela
-  CMS Carabanchel
-  CMS Centro
-  CMS Ciudad Lineal
-  CMS Chamberí
-  CMS Fuencarral
-  CMS Hortaleza
-  CMS Latina
-  CMS Puente de Vallecas
-  CMS Retiro
-  CMS San Blas
-  CMS Tetuán
-  CMS Usera
-  CMS Vicálvaro
-  CMS Villa de Vallecas
-  CMS Villaverde
-  CMS Joven



Le ofrecemos el
**Taller de
Educación para la Salud
para Mayores**



“Pensando en nosotros”



Le ofrecemos el
**Taller de
Educación para la Salud
para Mayores**



“Pensando en nosotros”





El envejecimiento es una etapa más del ciclo vital, en la que con nuestra acción podemos influir para que se produzca de una forma más saludable.

El sexo y la edad que tenemos no los podemos cambiar, pero hay hábitos y conductas que sí podemos modificar si es necesario para que no produzcan un efecto negativo en nuestra salud.

Una de las herramientas más eficaces para cambiar estas conductas es la **Educación para la Salud**, proceso activo que parte de los conocimientos que todos tenemos, de la reflexión sobre ellos y de su análisis, incorpora otras nuevas nociones y desarrolla valores y habilidades personales para practicar conductas o hábitos positivos para la salud.

En este Taller que le ofrecemos se tratan aquellos temas que son más importantes y que pueden ser modificables para tener un envejecimiento más saludable, tanto desde el punto de vista físico como mental, que nos permita incrementar nuestra sensación de bienestar.

contenidos del taller

El Taller está estructurado en ocho sesiones de dos horas de duración cada una que abarcan los principales problemas relacionados con los mayores.

- Primera Sesión:** Envejecimiento con éxito.
- Segunda Sesión:** La memoria en nuestra vida y cómo mejorarla.
- Tercera Sesión:** Alteraciones de la memoria y técnicas de memoria.
- Cuarta Sesión:** Alimentación y nutrición en los mayores.
- Quinta Sesión:** Accidentes en los mayores.
- Sexta Sesión:** Cómo evitar accidentes y cómo actuar.
- Séptima Sesión:** Autocuidados y hábitos saludables.
- Octava Sesión:** Convivencia y relaciones sociales: posibilidades y recursos.

Las actividades de cada sesión se desarrollan con la participación activa del grupo mediante ejercicios, discusión y otras técnicas que promueven esta participación.

En cada sesión se realizan actividades de relajación al comienzo y ejercicio físico de movilidad articular al final.



quiénes pueden participar y cómo hacerlo

El Taller va dirigido a personas mayores de 65 años. Para participar basta con solicitarlo en el Centro Madrid Salud correspondiente.

Cada Taller tiene una fecha de inicio que le será facilitada así como las fechas de todas las sesiones.

SESIÓN	NOMBRE	FECHA
1ª	Envejecimiento con éxito	
2ª	La memoria en nuestra vida y cómo mejorarla	
3ª	Alteraciones de la memoria y técnicas de memoria	
4ª	Alimentación y nutrición en los mayores	
5ª	Accidentes en los mayores	
6ª	Cómo evitar accidentes y cómo actuar	
7ª	Autocuidados y hábitos saludables	
8ª	Convivencia y relaciones sociales: posibilidades y recursos	