



Mujeres mayores y salud

Curso de introducción para profesionales

De mayor quiero ser Salud_able

21 de febrero de 2014

Jerez de la Frontera
Centro Polivalente San Telmo (Biblioteca - Frente al Centro de Salud)
Cuesta de San Telmo, s/n. 956.149.765

Inscripción gratuita

Organización e Información

Área de Desarrollo y Bienestar Social de la Diputación de Cádiz

Servicios Sociales Especializados

ebsocial@dipucadiz.es Tfno.: 956.240.131 Fax: 956.240.142

Servicio de Igualdad

igualdad@dipucadiz.es Tfno.: 956.292.901

Información actualizada en el blog: www.actividades-formativas.blogspot.com

Colabora

Ayuntamiento de Jerez de la Frontera

Docente

Dra. María Fuentes Caballero: Médica, educadora de salud, experta en salud comunitaria y perspectiva de género, directora del primer programa municipal de salud y género del Estado Español (Jerez de la Fra. 1994-2001), autora de diversas obras de salud y género. <http://artemisalud.blogspot.com>

TVE le dedicó un programa en la "Pasión de Vivir".

<http://www.youtube.com/watch?v=wym3La8s-yw>

Dirigido a

Personas que trabajan con mujeres mayores en cualquier campo de la intervención social: Salud, Sanidad, Servicios Sociales, Ocio, Centros de Personas Mayores, Asociaciones, etc.

Horario - 8 horas lectivas

09.00h – 09.30h Recepción	14.00h – 15.15h Almuerzo
09.30h – 10.00h Inauguración	15.15h – 17.15h Docencia
10.00h – 11.30h Docencia	17.15h – 17.30h Descanso
11.30h – 12.00h Descanso / Café	17.30h – 20.0h Docencia
12.00h – 14.00h Docencia	20.00h – 20.15h Clausura

Aforo

50 personas



PROGRAMA

Introducción:

Ser mayor es un estado, no una identidad. Ese estado es dinámico e individual, depende de factores sociales, biográficos, emocionales y físicos. Puede ser vivido como un horror del que escapar o como un tránsito más, una nueva oportunidad de realización del proyecto vital, en las mejores condiciones posibles, optimizando los recursos, acompañando y siendo acompañada, con dignidad y alegría.

Objetivos:

- Actualizar al personal especializado en torno al acompañamiento y el bienestar de las mujeres mayores en nuestra provincia.
- Ampliar habilidades profesionales y personales que redunden en mejor calidad de asistencia, mayor bienestar y autonomía de esa población.
- Facilitar recursos para aumentar el nivel de salud y disminuir la medicalización de las mujeres mayores.

Metodología:

- Exposiciones audiovisuales.
- Dinámicas de grupo.
- Escenificaciones creativas.
- Sensibilización y conciencia corporal.
- Trabajo de reflexión individual y de compartir.

Contenido:

- Qué es la salud. Mitos y creencias. Factores determinantes. Autogestión. Necesidades.
- Qué es el proyecto vital. Incidencia en el nivel de salud.
- Recursos corporales para mejorar el bienestar y promover la salud.
- Nutrirse es algo más que alimentarse. Que tu alimento sea tu medicina. Que tu medicina sea tu alimento.
- ¡Prevenir es bueno, bonito, barato... y autónomo!
- Cómo preservar la salud en la última etapa de la vida, a pesar de su médico/a. Cómo se concilian autonomía e interdependencia.
- Preparándose para el gran viaje.