

Izena eman beharra dago

Lantegia doakoa da

Argibideak eta inskripzioak:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta

Lan Osasunaren Institutua

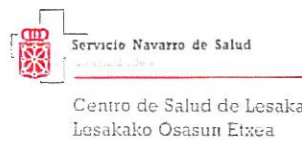
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan

Txertatzeko Atala

www.escuelademayores.navarra.es

Telefonoa: 848423450

Lantegia gaztelaniaz egingen da



**LAGUN HAUNDIAK
ELKARTEA**
Legia Kalea, 26
C.I.F. G31896042



Lantegia Osasunez zahartzea

Modu aktibo eta osasungarrian zahartu nahi duten 60 urtetik gorakoendako.

Tokia: Bera. Lagun Handiak Elkarteak.
Legia kalea, 26

Eguna: maiatzaren 7an, 9an, 14an eta 16an, 10etatik 12etara.



PROGRAMA

1. SAIOA:

Zahartze prozesua. Zahartzearekin loturiko egoera eta bizipenez solastatzea. Ariketa fisikoa. Zahartze prozesua: zertan datzan eta zer aldaketa dakartzan.

2. SAIOA:

Gorputza zaintzea. Eragiten diguten faktoreak, geure burua zaintzeko erak, gorputza zaintzea.

3. SAIOA:

Gure gogoa eta gure emozioak zaintzea. Nork bere burua zaintzeko irtenbideak eta neurri horiek egiaz hartzeko gaitasunak garatzea.

4. SAIOA:

Gure harremanak eta ingurua zaintzea. Gogoeta egitea gure harremanez eta ingurua zaintzeaz eta haiek hobetzeko aukerabideak aztertzea. Norberaren plana.

Xedea:



Lantegiaren xedea da partaideek jakingarriak berrantolatzea, eta baliabideak eta gaitasunak garatzea, ahalmen funtzional ahalik eta

handienarekin zahartu daitezzen, pertsona aktiboak, autonomoak eta burujabeak izanik ahalik eta luzaroen eta ahalik eta bizi-kalitate handienarekin.

Lan egiteko era:



Elkarrekin bilduko gara, gure bizipenez mintzatzeko, gure ezaupideak zabaltzeko, eztabaidatzeko, kasuak aztertzeko, ariketak

egiteko...

Alderdi batzuk talde txikietan landuko ditugu, eta beste batzuk guztiok elkarrekin.

Partaideak behar bezala antolatzen saiatuko gara, saio guztietara joan ahal izateko; izan ere, batzuk besteen osagarri dira.