Modalidad:
Presencial, Teórico-Práctico. Con la modalidad de dinámica de grupo y participativa.

Destinatarios/as:
Equipos de Animadores Socio-Culturales pertenecientes al Programa ANSINA. Cabildo de Tenerife.

Nº de plazas: 25.

Duración: 20 horas.

Horario: 9:00 - 13:00 hs.

Fechas de celebración: 16, 17, 20, 21 y 29 de octubre de 2014.

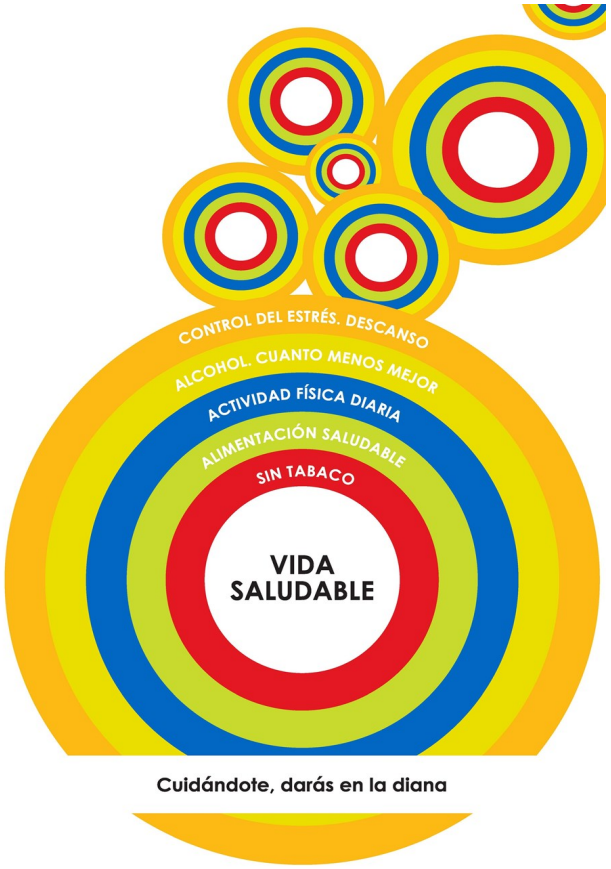
Lugar celebración: Salón de actos del Voluntariado. Cabildo de Tenerife. C. Juan Rumeu García nº 28. Santa Cruz de Tenerife.

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

circulosdelavida.es



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

CURSO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

16, 17, 20, 21 y 29 de octubre de 2014

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

Coordinado por la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, se propone un programa y estrategia de promoción de la salud: Los Círculos de la VIDA SALUDABLE.

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE son una forma de expresar de manera didáctica las principales recomendaciones para reducir el impacto de los determinantes de las enfermedades no transmisibles (y/o crónicas), y propiciar hábitos de vida saludables. Desde esta perspectiva las diferentes recomendaciones confluyen, como si de círculos concéntricos se tratara, en un punto central que representa la VIDA SALUDABLE.

Objetivo General:

Dotar al alumnado de conocimientos y habilidades en materia de hábitos de vida saludable, promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), contenidos en Los Círculos de la VIDA SALUDABLE.

Unidades temáticas:

Día 1: 16 de octubre de 2014.

- Introducción a la promoción de la salud, hábitos de vida saludables y su relación con las enfermedades no transmisibles. Los Círculos de la VIDA SALUDABLE.
- Tabaco y salud.
- Taller: "Sin tabaco".
  Dr. Antonio Torres Lana.

Día 2: 17 de octubre de 2014.

- Alimentación y nutrición. Macronutrientes, micronutrientes y su impacto en la salud. Obesidad y malnutrición. Carencias. Situación en Canarias.
- Taller: "Alimentación saludable".
  Dª. Alicia Morales Núñez.

Día 3: 20 de octubre de 2014.

- Actividad física para la salud.
- Niveles de actividad física recomendados: tiempo, frecuencia e intensidad.
  - Jóvenes, de 5 a 17 años.
  - Adultos, de 18 a 65 años.
  - Mayores, de 65 años en adelante.
- Taller: "Actividad física diaria".
  D. Manuel León Farray.

Día 4: 21 de octubre de 2014.

- Estrés. Que es el estrés. Situaciones que se suelen asociar con más frecuencia al estrés. Estrategias para prevenir o minimizar el estrés.
- Taller: "Control del estrés. Descanso".
  Dra. Carmen T. Pitti

Día 5: 29 de octubre de 2014.

- Alcohol, cultura y sociedad.
- Características del alcohol.
- Impacto en el nuestro organismo y salud.
- Taller: "Alcohol, cuanto menos mejor"
  Dª. Natividad Rodríguez Santana

- Diseño de un Programa de Intervención. Metodología.
  Dra. Carmen T. Pitti