

Modalidad:

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

Destinatarios/as:

Personas socio-sanitario perteneciente a la ONG EMPADE

Nº de plazas: 25.

Duración: 20 horas.

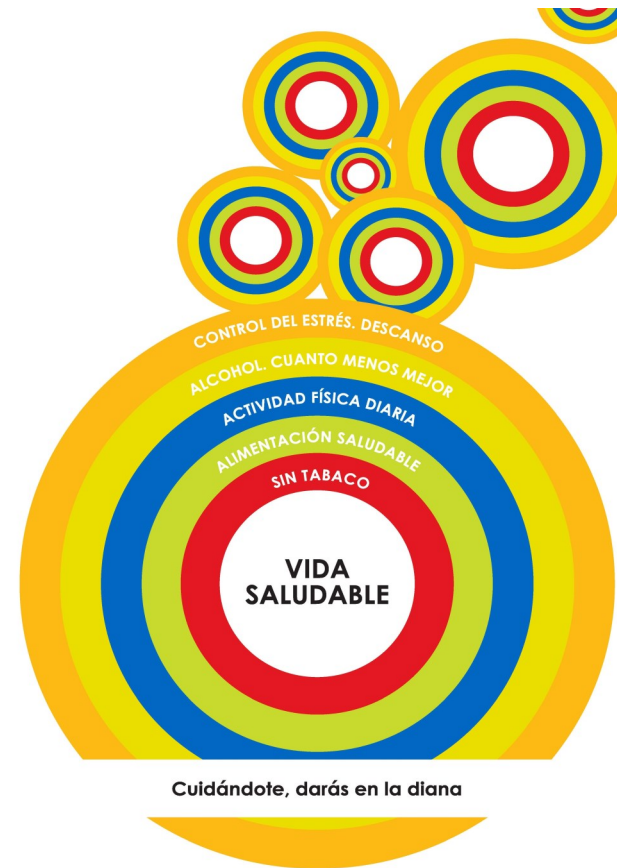
Horario: 10:00 - 14:00 hs.

Fechas de celebración: 4, 5, 6, 7, y 8 de julio de 2016

Lugar celebración: IES Pablos Montesino. C/ Gustavo Julio Navarro nieta, 27. 35011 Las Palmas de Gran Canaria



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

Curso-taller de Formación de Formadores en VIDA SALUDABLE

4,5,6,7 y 8 de julio de 2016



circulosdelavida.es



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: 04 de julio de 2.016

- 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.
- Estrés. Qué 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 González

Día 2: 05 de julio de 2.016

- Tabaco y salud.
- Taller: "Sin tabaco".

D. Manuel León Farray

Día 3: 06 de julio de 2.016

- Alimentación y nutrición. Macronutrientes, micronutrientes y su impacto en la salud. Obesidad y malnutrición. Carencias. Situación en Canarias.
- Taller: "Alimentación saludable".
Dra. Ana Pedrosa Guerra

Día 4: 07 de julio de 2.016

- 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 5: 08 de julio de 2.016

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

- Diseño de un Programa de Intervención. Metodología.
D^a. Natividad Rodríguez Santana