

Modalidad:

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

Destinatarios/as:

Integrantes de Organizaciones no Gubernamentales de ámbito socio-sanitario.

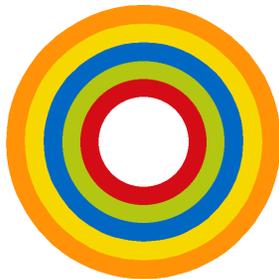
Nº de plazas: 25.

Duración: 20 horas.

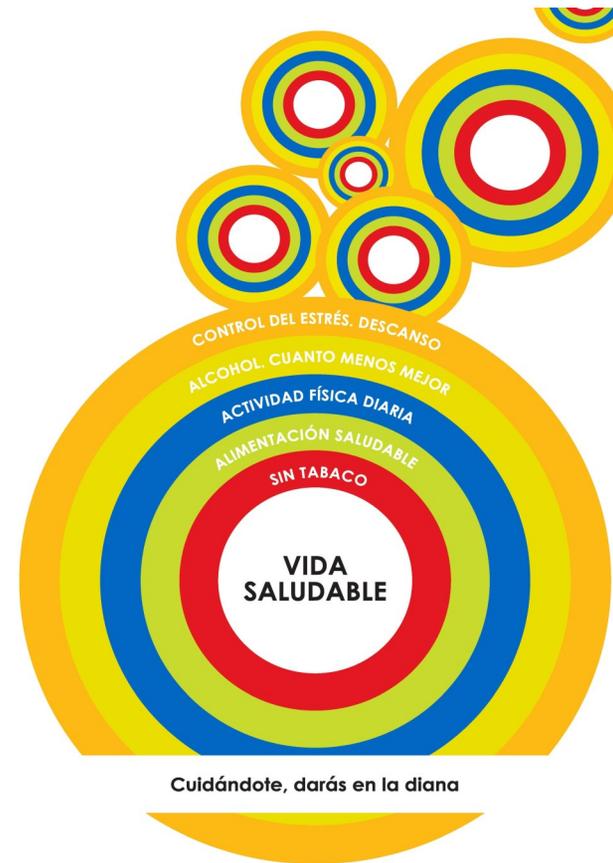
Horario: 9:00 - 13:00 hs.

Fechas de celebración: 22, 23, 24, 27 y 28 de Abril de 2.015

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



Cuidándote, darás en la diana

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

**Curso-Taller de Formación de Formadores en
VIDA SALUDABLE**

22, 23, 24, 27 y 28 de Abril de 2.015



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias

circulosdelavida.es



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: 22 de Abril de 2.015

- 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: 23 de Abril de 2.015

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

Día 3: 24 de Abril de 2.015

- 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: 27 de Abril de 2.015

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

Día 5: 28 de Abril de 2.015

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