

**Modalidad:**

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

**Destinatarios/as:**

Estudiantes de Dinamización, Ocio y Tiempo Libre.

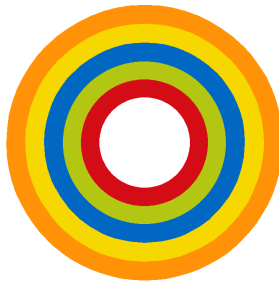
**Nº de plazas:** 15.

**Duración:** 20 horas.

**Horario:** 9:00 - 13:30 hs.

**Fechas de celebración:** 26, 27, 29 de Noviembre, 5 y 14 de Diciembre de 2.018

**Lugar celebración:** Edificio Administrativo del Estadio del Gran Canaria. C/ Fondos de Segura s/n. Planta 0, Aula Polivalente.



Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

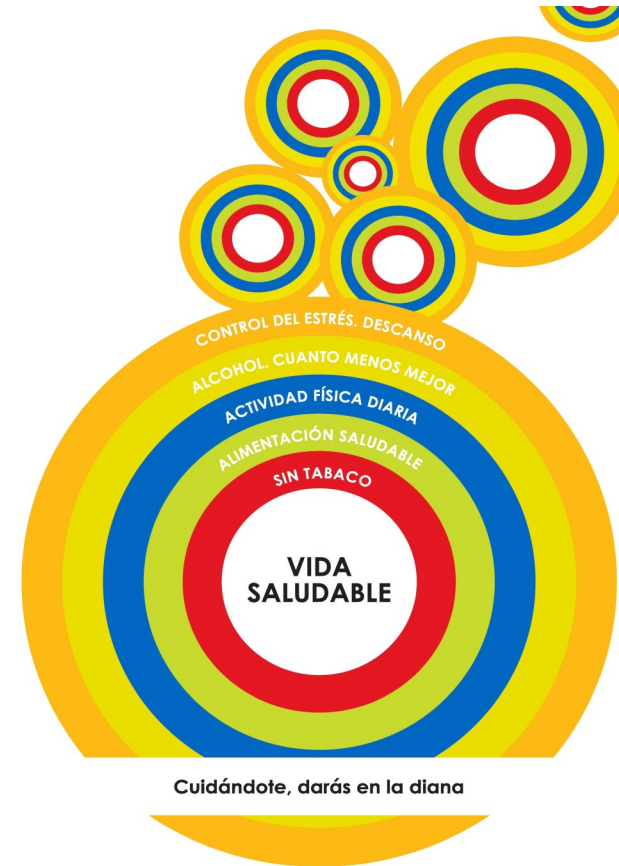


Servicio  
Canario de la Salud



Gobierno  
de Canarias

[circulosdelavida.es](http://circulosdelavida.es)



Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

**Curso-Taller de Formación de Formadores en Deportes y Vida Saludable, en coordinación con el Instituto Insular de Deporte (en el marco del PFAE Rompiendo Barreras) del Cabildo de Gran Canaria**

**26, 27, 29 Noviembre, 5 y 14 de Diciembre de 2.018**



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: 26 de Noviembre de 2.018**

- Introducción
- Sin tabaco  
Dr. Antonio Torres Lana.

#### **Día 2: 27 de Noviembre de 2.018**

- Alimentación saludable  
Dra. Catalina Santana  
D. Pedro Díaz

#### **Día 3: 29 de Noviembre de 2.018**

- Actividad física diaria  
D. Alejandro Guerra

#### **Día 4: 5 de Diciembre de 2.018**

- Alcohol, cuanto menos mejor  
Dra. Marta Artilles  
Dr. José R. Rodríguez

#### **Día 5: 14 de Diciembre de 2.018**

- Control del estrés. Descanso  
Dra. Carmen T. Pitti

[circulosdelavida.es](http://circulosdelavida.es)