

Taller

Vivir en positivo en el ciclo vital

Taller 1.. Del 20 de septiembre al 6 de octubre

Taller 2. Del 11 al 27 de octubre

Lugar: Centro Cívico Tabacalera

Horario: Lunes, miércoles y viernes De 17.30-19.30 horas

Cuidar la salud implica necesariamente abordar, en la trayectoria vital, tres componentes: el biofísico, el psicoemocional y el social.

Afrontar el proceso salud- enfermedad de manera integrada, con una visión positiva y a través del conocimiento permitirá transitar por estos procesos tomando las decisiones que nos corresponden y que nos permiten acercarnos al pleno desarrollo personal en todas las etapas de la vida, también en el final.

Dirigidos a población adulta mayor.

Parten de experiencias personales y pretenden situarnos en el proceso de tránsito por la salud y la enfermedad, seguir la historia natural hasta el final de la vida y enfocarnos en el cuidado, el autocuidado y la ayuda tanto a la persona enferma como al entorno más cercano que cuida, especialmente la familia.

Sesión 1. Sabiduría personal en cuidados de salud

Sesión 2. Convivir con la enfermedad

Sesión 3. Historia y Evolución de la enfermedad

Sesión 4. Las enseñanzas adquiridas

Sesión 5. Pensamientos y comportamientos

Sesión 6. Construyendo el apoyo a la familia

Sesión 7. El final de la vida

Sesión 8. El duelo: La despedida