

# Talleres para fomentar la Salud, el Bienestar y la Calidad de Vida

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN	LUGAR	FECHA
<b>MÓDULO DE BIENESTAR FÍSICO</b>			
Fisioterapia aplicada al envejecimiento. ---- <i>Dra. D<sup>a</sup> Remedios López</i> <i>Dra. D<sup>a</sup> Patricia Rocamora</i>	Actividades prácticas de ejercicios de fisioterapia aplicados al proceso de envejecimiento y la recuperación.	Asociación de Mayores de <b>Regiones</b>	Miércoles <b>20/11/2024</b> a las <b>18:00h</b>
<b>MÓDULO DE BIENESTAR EMOCIONAL Y COGNITIVO</b>			
Desarrollo cognitivo: Actividades para el envejecimiento cognitivo. ---- <i>Dra. D<sup>a</sup> Cristina Méndez</i>	Ejercicios prácticos para combatir el envejecimiento cognitivo.	Asociación de Mayores de <b>Regiones</b>	Miércoles <b>27/11/2024</b> a las <b>18:00h</b>
<b>MÓDULO DE BIENESTAR SOCIAL</b>			
Historia de nuestra provincia. ---- <i>D<sup>o</sup> José María Gómez</i>	Sesión teórico-práctica de la Historia de Almería.	Asociación de Mayores de <b>Regiones</b>	Miércoles <b>04/12/2024</b> a las <b>18:00h</b>
<b>MÓDULO DE BIENESTAR SOCIAL</b>			
Ciberseguridad y aplicaciones móviles. ---- <i>Dra. D<sup>a</sup> Cristina Méndez</i>	Aplicación práctica de los conocimientos sobre las aplicaciones de mayor uso y una navegación segura y responsable por la web.	Asociación de Mayores de <b>Regiones</b>	Miércoles <b>11/12/2024</b> a las <b>18:00h</b>
<b>MÓDULO DE BIENESTAR EMOCIONAL Y COGNITIVO</b>			
Herramientas psicológicas para el bienestar: La risoterapia y otras técnicas. ---- <i>D<sup>a</sup>. Virginia Lérida</i>	Divulgación y aplicación de herramientas psicológicas aplicadas para la mejora del envejecimiento, la soledad autoimpuesta y el bienestar del mayor.	Asociación de Mayores de <b>Regiones</b>	Miércoles <b>18/12/2024</b> a las <b>18:00h</b>
<b>CLAUSURA CONJUNTA*</b> <small>*Esta actividad puede sufrir modificación en lo referente a lugar y fecha.</small>	Clausura y entrega de diplomas a los usuarios participantes.	Asociación de Mayores de <b>Oliveros</b>	Jueves <b>16/01/2025</b>



FINANCIADO POR:



**ALMERÍA**  
CIUDAD

COLABORA:



**UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA**

# Talleres para fomentar la Salud, el Bienestar y la Calidad de Vida

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN	LUGAR	FECHA
<b>MÓDULO DE BIENESTAR EMOCIONAL Y COGNITIVO</b>			
Herramientas psicológicas para el bienestar: La Risoterapia y otras técnicas. ---- <i>D<sup>a</sup>. Virginia Lérida</i>	Divulgación y aplicación de herramientas psicológicas aplicadas para la mejora del envejecimiento, la soledad autoimpuesta y el bienestar del mayor.	Asociación de Mayores de <b>Mediterráneo Oliveros</b>	Viernes <b>22/11/2024</b> a las <b>17:00h</b>
<b>MÓDULO DE BIENESTAR FÍSICO</b>			
Fisioterapia aplicada al envejecimiento. ---- <i>Dra. D<sup>a</sup> Remedios López</i> <i>Dra. D<sup>a</sup> Patricia Rocamora</i>	Actividades prácticas de ejercicios de fisioterapia aplicados al proceso de envejecimiento y la recuperación.	Asociación de Mayores de <b>Mediterráneo Oliveros</b>	Lunes <b>25/11/2024</b> a las <b>10:00h</b>
<b>MÓDULO DE BIENESTAR EMOCIONAL Y COGNITIVO</b>			
Desarrollo cognitivo: Actividades para el envejecimiento cognitivo. ---- <i>Dra. D<sup>a</sup> Noelia Navarro</i>	Ejercicios prácticos para combatir el envejecimiento cognitivo.	Asociación de Mayores de <b>Mediterráneo Oliveros</b>	Lunes <b>02/12/2024</b> a las <b>10:00h</b>
<b>MÓDULO DE BIENESTAR SOCIAL</b>			
Ciberseguridad y aplicaciones móviles. ---- <i>Dra. D<sup>a</sup> Rocío Collado</i>	Aplicación práctica de los conocimientos sobre las aplicaciones de mayor uso y una navegación segura y responsable por la web.	Asociación de Mayores de <b>Mediterráneo Oliveros</b>	Lunes <b>16/12/2024</b> a las <b>10:00h</b>
<b>CLAUSURA CONJUNTA*</b> <small>*Esta actividad puede sufrir modificación en lo referente a lugar y fecha.</small>	Clausura y entrega de diplomas a los usuarios participantes.	Asociación de Mayores de <b>Oliveros</b>	Jueves <b>16/01/2025</b>



FINANCIADO POR:



**ALMERÍA**  
CIUDAD

COLABORAN:



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

