

## Dirigido a Personas Adultas-Mayores

La participación y asistencia a los talleres y actividades es gratuita, para ello es necesario inscribirse y reservar plaza.

Admisión limitada a un total de 30 plazas por grupo y actividad.

## Inscripción

NOMBRE: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN EMAIL: \_\_\_\_\_

Las inscripciones se podrán hacer presencialmente, por teléfono o por email en el Centro de Recursos de Consumo

Dirección: CENTRO DE RECURSOS DE CONSUMO  
C/ Calderón de la Barca, 3 - Mercado Central  
03002 - Alicante  
Teléfono 965145294  
Email: [crc@alicante.es](mailto:crc@alicante.es)

La admisión queda limitada a 30 plazas en cada actividad. La organización abrirá una lista de espera para aquellas personas interesadas en participar en próximas ediciones.



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

Vicerectorat d'Estudis, Formació i Qualitat  
Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

Coordinación municipal de Áreas y Proyectos:  
Educación, Sanidad, Consumo, Acción Social



Lifelong  
Learning  
Programme

pps  
peer to peer support

activageing  
remaining active. nothing less.

<http://www.activeageingproject.eu/>

Formación **Pares** para un  
entre pares  
**ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

Charlas y Talleres  
para un  
**ENVEJECIMIENTO  
ACTIVO**



CENTRO DE RECURSOS DE CONSUMO  
C/ Calderón de la Barca, 3  
Mercado Central  
03002 - Alicante



# Formación **entre Pares** para un **ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

## Introducción al Envejecimiento Activo

**El envejecimiento demográfico y activo en la sociedad del siglo XXI.**

Presentan: Daniel Riera Moll y María Soler López.  
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 13 enero de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

## Hacia un Envejecimiento Saludable

**Buenos hábitos de vida y salud integral. Vivir el envejecimiento como un proceso activo y pleno.**

Presenta: Alfonso Soler Gomis.  
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 20 enero de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

**Promoción de la salud en las enfermedades crónicas.**

Presenta: Inmaculada Lassaletta Goñi.  
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 27 enero de 17:30 a 19:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

**Uso correcto de los medicamentos. La importancia de conocer cómo actúan en nuestro cuerpo.**

Presenta: Encarnación Gómez García.  
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 3 febrero de 17:30 a 19:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

## Hacia un Envejecimiento Saludable (continuación)

**Promoción de la actividad física en los adultos mayores, directrices para promoverla, programa de actividad física y buenas prácticas.**

Presentan: Isabel Ripalda Ramírez, Carmen Esteve Martínez,  
Francisco Pérez Forte.

Universidad Permanente Universidad de Alicante

Días y Horario: Lunes 8 y miércoles 10 febrero de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

\* Para estas sesiones, se requiere calzado y ropa cómoda para el desarrollo de prácticas en sala y al aire libre

**Nutrición, modelo nutricional y dieta saludable para la prevención de enfermedades cardiovasculares, taller sobre seguridad alimentaria y cocina saludable.**

Presenta: José Miguel Martínez Sanz.  
Dpto. Enfermería - Universidad de Alicante  
Dietista nutricionista - Gabinete ALINUA

Día y Horario: Lunes 15 y miércoles 17 febrero de 12:00 a 14:00

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

**Habilidades sociales y emocionales para el bienestar personal.**

Presentan: África Villán Paredes, Alberto Plaza Salán.  
Universidad Permanente de la Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 24 febrero de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

## Uso de la tecnología para la información en salud y comunicación social

**Recursos y herramientas TICs para el envejecimiento activo y saludable: manejo de redes sociales y herramientas de formación y comunicación digital.**

Presenta: Felipe Castejón Albaladejo y JOVESOLIDES  
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Días y Horario: Martes 1, miércoles 2, jueves 3 y viernes 4 marzo de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

## Las relaciones sociales y voluntariado, como estrategia saludable y de envejecimiento activo

**Recursos y estrategias de apoyo para la inclusión socio-cultural y prácticas de voluntariado.**

Presentan: M<sup>o</sup> Pilar García Pardo, M<sup>o</sup> Dolores Mollá Soler,  
Salvador Molla Cots, M<sup>o</sup> Pilar Pedreira Moya.  
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 9 marzo de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

**Voluntariado Social: canciones para activar la memoria y el cuerpo.**

Presentan: José Rubio Jiménez, Blas Fernández García,  
Francisco Pérez Roldán.  
Universidad Permanente Universidad de Alicante

Día y Horario: Miércoles 16 marzo de 10:30 a 12:30

Lugar: Centro de Recursos de Consumo (Mercado Central)

