



PUCE

CETCIS
EDUCACIÓN CONTINUA



Universidad Adulto Mayor

Vejez activa



08 Marzo



Viernes de 08:30 a 12:30



Presencial



\$30

¡ Inscríbete ahora !

Objetivo:

En este curso tendrás la oportunidad de reflexionar sobre el proceso de envejecimiento y, a través de dinámicas y ejercicios, te brindaremos alternativas para vivir una vejez activa, sana y acompañada.

Beneficios

En las 16 horas de trabajo podrás:

Comprender el proceso de envejecimiento y podrás disfrutar de una vida más relajada y socialmente integrada.

Poner en práctica un sinnúmero de actividades que te harán sentir mejor y con mayor capacidad física y mental.

Instructora:

• Thelma Vanessa Guerra Díaz

Licenciada en Ciencias de la Educación. Tallerista de Macramé en la Posada de las Artes Kingman.

Módulos:

1 Vejez

- ¿Qué es la vejez?
- ¿Cómo actúa: emocional, física y mentalmente?
- Ocupación

2 Ejercicios

- Actividades Lúdicas
- Respiración y ejercicio cardiovascular
- Trabajos de fuerza, flexibilidad, propiocepción y equilibrio
- Actividades de memoria y retos cognitivos.

3 Nutrición

- Describir que una dieta adecuada en la vejez, replantear las dietas restrictivas
- ¿Cuál sería su receta ideal?
- Preparación de comidas

4 Neurodegeneración

- Soledad, abandono
- Diferentes estímulos
- Socialización

Conocimiento que deja huella



 educacioncontinua.puce.edu.ec

 cetcis@puce.edu.ec

 (02) 2991-700 EXT. 1699



@educacióncontinupuce