

Seminari web. **Salut positiva, integral i amb benestar en una vida longeva**

Descripció

Totes les persones des del nostre naixement fins al nostre final passem per diferents etapes de vida. Totes i cadascuna d'elles amb unes característiques i unes particularitats pròpies. Aquest seminari vol introduir la reflexió sobre què implica aquesta etapa de vida i com la podem viure amb el màxim equilibri possible, entre el procés d'envelliment i l'estat de salut. També sobre com ens ajudarà tenir en compte alguns aspectes importants com, per exemple, el propòsit de vida, conèixer els recursos al nostre abast, potenciar els hàbits saludables —a l'hora de conèixer amb condicions de salut concretes— i, molt important, quina serà l'actitud que ens ajudarà davant d'aquesta etapa de vida.

Característiques

- **Durada:** 1 hora i mitja lectiva.
- **Modalitat:** seminari web síncron en línia a la plataforma Zoom. L'enllaç per accedir al seminari s'enviarà trenta minuts abans de l'inici de la sessió.
- **Destinataris:** qualsevol persona que tingui interès a conèixer com poder viure de forma positiva i saludable aquesta etapa de vida.
- **Sense cost** per als participants.
- **Ponents:**
 - Josep Carné Teixidó. President de la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC).
 - Delfí Cosialls Pueyo. Coordinador del projecte Salut en Positiu de la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC).
 - Teresa Sánchez Cancio. Coordinadora de l'Escola de Salut Catalana.
 - Anna Domènech Vilardell i Judit Ferrusola Bial. Tècniques de l'Escola de Salut Catalana.

Objectius

- Reflexionar sobre la longevitat com etapa de vida.
- Adquirir coneixements i eines per tal d'afavorir un envelliment saludable i satisfactori, tant per a les persones grans com per a les del seu entorn.

Continguts

- Etapes de vida en les persones, longevitat.
- Aspectes bàsics sobre salut i benestar.
- L'actitud positiva en la persona i l'entorn davant del temps, de la família, l'envelliment, les condicions de salut...
- Què implica viure en positiu? Parlem del propòsit de vida?

Certificació

Les persones connectades un mínim d'un 80% de la durada de la sessió rebran un certificat de participació. Els certificats expedits per l'Escola de Salut Catalana són un reconeixement a la participació ciutadana en les activitats formatives. En cap cas es poden equiparar a certificats obtinguts en activitats de formació continuada en l'àmbit professional.

Organització i secretaria tècnica

Escola de Salut Catalana formacio.escola.salut@gencat.cat