

## Taller

# Vivir en positivo en el ciclo vital

**Lugar:** Centro Cívico Tabacalera

**Horario:** Lunes, miércoles y viernes de 17.30-19.30 horas

**Taller 1.** Del 27 de septiembre al 13 de octubre 2021

**Taller 2.** Del 18 de octubre al 5 de noviembre 2021

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