

CURSO DE SABER ENVEJECER. PREVENIR LA DEPENDENCIA

¿Quién somos?

Solidaridad Intergeneracional es una asociación de ámbito estatal y sin ánimo de lucro que tiene como fin principal prestar atención integral a las personas mayores del medio rural, al tiempo que apoyo a los familiares comprometidos con el cuidado de los mayores.

Trabajamos para que la población del medio rural acceda en condiciones de igualdad a los servicios, recursos y prestaciones, sin discriminación, por razones de edad, lugar de residencia, o género.

¿Qué vamos a realizar?

Con el **Curso Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia** se inicia una campaña de formación y sensibilización básica y permanente de las personas que entran en la edad de jubilación o que están próxima a ella.

El saber lo que podemos hacer cumplidos los 65, nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida en nuestra tercera juventud.



Objetivos del Curso:

- Dar a conocer las posibilidades que se adquieren a lo largo de la vida y que permiten vivir el envejecimiento como otra etapa más de la trayectoria vital.
- Ofrecer un camino para el desarrollo de actividades dirigidas a promocionar la autonomía de las personas mayores.

- Guiar el aprendizaje alrededor de conocimientos y pautas de la vida cotidiana.

- Ayudar no sólo a transmitir conocimientos, sino también propuestas, motivos, etc. para mejorar y disfrutar la vida.

¿A quién se dirige?

Mujeres y Hombres del Medio Rural.

¿Duración y Lugar de Celebración del Curso?

Cada curso durará 20 horas repartidas en 4 días.

1º grupo: Comienzo del curso el día 9 de marzo y acaba el día 12 de marzo. En horario de mañana, de 09:00 a 11:00 horas. Se realizará en el Centro Cultural de Pedro Álvarez, C/ Patronato Parroquial nº1.

2º grupo: Comienzo del curso el día 23 de marzo y acaba el día 26 de marzo. En horario de tarde, de 16:00 a 18:00 horas. Se realizará en el Centro Cultural de El Socorro, C/ Los Cipreses nº2.

El curso es gratuito

Solidaridad Intergeneracional

facilita a la población rural las oportunidades con las que cuenta el medio urbano en relación con los servicios sociales, dirigidos a las personas mayores y a sus cuidadoras/es.

Para inscribirse y participar

Contactar con el Departamento de Servicios Sociales del Ayto. de Tegueste teléfono **922 31 61 21** o con la animadora del Programa de "Dinamización de Mayores en los Barrios" en los lugares y horarios establecidos para la gimnasia.

Necesaria la entrega de la fotocopia del DNI y la tarjeta de la Seguridad Social



www.solidaridadintergeneracional.es

Organiza:



Financia:



Participa:



Solidaridad Intergeneracional
C/Cairasco, 5, Edif. Retama, 1ºA
CP. 38004
Santa Cruz de Tenerife



Curso de Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia



Organiza:



Financia:



Participa:

