**UNED SENIOR**

 **Preparación a la jubilación (envejecimiento activo)**

Activar un proceso de optimización de oportunidades en los ámbitos de salud, participación y seguridad (envejecimiento activo), con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas se aproximan a su "jubilación activa".

Programa:

- Promoción de la salud física (nutrición, actividad física, sexualidad, vivienda y entorno).

- Promoción de la salud mental(inteligencia y educación emociona, capacidades cognitivas, habilidades sociales, adaptación a los cambios).

- Tiempo libre y participación social.(Actividades ocupacionales, educativas, culturales, de ocio. Voluntariado y asociacionismo).

- Aspectos jurídicos y económicos.(Administración de los bienes, Seguridad Social, economía y finanzas)

- Nuevas Tecnologías.(Ventajas, manejo).