



**UNED SENIOR 25/26**  
**A CORUÑA**

**GUÍA DIDÁCTICA:**

**ASIGNATURAS:**

**Salud pública y Envejecimiento II**

**CUATRIMESTRE:**

**2º cuatrimestre**

**AYUNTAMIENTOS:**

**Alto de Xestoso / Moman**

## **Programas Cuatrimestrales:**

### **ALTO DE XESTOSO Y MOMAN (Mariam)**

#### Actividad Física e Incidencia en la Salud II

#### **Bloque 1: Bienestar y salud activa**

##### **1.1. Envejecimiento activo y saludable**

•Conceptos fundamentales y prácticas diarias para mantenerse activo física y mentalmente.

1. Estimulación cognitiva (cartas /dominó / crucigramas / sopas de letras / dibujos)

##### **2.1. Nutrición adaptada al adulto mayor**

•Principios básicos y pautas para una dieta equilibrada adaptada a las necesidades específicas del adulto mayor.

##### **3.1. Ejercicio físico en la madurez**

•Tipos de ejercicios recomendados, prevención de lesiones y estrategias motivacionales.

1. Técnicas de relajación y respiración
2. Programas de movilidad articular
3. Programas fuerza-aeróbico continuo:
  1. Sentadillas
  2. Peso muerto
  3. Apertura de brazos laterales
  4. Zancadas
  5. Marcha
  6. Elevación de rodillas
  7. Talones-glúteo

#### **Bloque 2: Cultura y enriquecimiento personal**

##### **2.1. Lectura activa: club literario sénior sobre temas de interés médicos**

•Selección de artículos o noticias de prensa para fomentar la reflexión y el debate.

Artritis y artrosis

Enfermedades mentales: Alzheimer, Parkinson, Ictus

Osteoporosis

Diabetes

Desequilibrios alimentarios

Gripe y neumonía

Enfermedades del corazón

Trastornos del sueño

Enfermedad renal crónica

Problemas visuales y auditivos

Soledad y depresión