

## OBJETIVOS

- Desarrollar un programa de salud enfocado a la prevención de la depresión en pacientes mayores de 65 años.
- Incluir e integrar en el programa de salud a todos los individuos mayores de 65 años que pertenezcan al Centro de Salud Rebojería de Zaragoza que cumplan los requisitos.
- Transmitir conocimientos sobre la depresión para un afrontamiento y/o prevención eficaz en la población diana.
- Promover la salud mental, la autonomía y el autocuidado, además del envejecimiento sano, activo y productivo.

**Programa dirigido por: María Mozota,  
enfermera.**

### **¿DÓNDE?**

**Centro de Salud Rebojería**

**Plaza Rebojería, s/n, 50002 Zaragoza**

### **¿CUÁNDO?**

#### **SESIÓN 1:**

**Lunes 20 de Septiembre de 2021**

**De 18:00-20:00h**

#### **SESIÓN 2:**

**Lunes 27 de Septiembre de 2021**

**De 18:00-20:00h**

#### **SESIÓN 3:**

**Lunes 4 de Octubre de 2021**

**De 18:00-20:00h**

#### **SESIÓN 4:**

**Lunes 11 de Octubre de 2021**

**De 18:00-20:00h**

**Teléfono: 876 76 51 00**

# **RETOS Y REALIDADES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO**

**Charlas en el Centro de Salud  
Rebojería.**



**Programa dirigido por: María Mozota,  
enfermera.**

**LUGAR: Centro de Salud Rebojería**

**Teléfono: 876 76 51 00**

**Plaza Rebojería, s/n, 50002 Zaragoza**



## SESIÓN 1

Lunes 20 de Septiembre de 2021

De 18:00-20:00h.

### **Hablemos sin miedo sobre la depresión.**

Presentación del programa.

¿Qué es la depresión mayor?

## SESIÓN 2

### **Retos y realidades sobre el envejecimiento.**

Importancia de llevar una vida activa. Fomento del ejercicio físico y la actividad mental.

¿Qué es el envejecimiento saludable?

## PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

## SESIÓN 3

Lunes 11 de Octubre de 2021

De 18:00-20:00h.

### **Esperanzados ante el mañana. Una casa con vistas al futuro.**

El paso del tiempo. El ciclo natural de la vida. ¿Cómo afrontar el duelo ante la pérdida de un ser querido?

¿Qué sentimiento me produce el final de la vida?

## SESIÓN 4

Lunes 11 de Octubre de 2021

De 18:00-20:00h

### **Permítenos escucharte.**

Evaluación final. Dudas y preguntas. Recapitulación de ideas.



## ASISTENCIA A LAS SESIONES DEL PROGRAMA:

En esta tabla se registrará su asistencia.

SESIÓN	1	2	3	4
ACUDE				
ACUDE				
ACUDE				
ACUDE				