

## **UNED SENIOR 2016/17**

### **Disfrutando de la vida Senior.**

**Profesora: Yolanda Blanco Núñez**

#### **Segundo Semestre**

**Curso enfocado a promover un envejecimiento activo y minimización de futuras dependencias, alargando así la calidad de vida del individuo. Posicionando el enfoque en los recursos individuales de la persona, haciéndola protagonista de su propia evolución vital. Casos reales, toma de decisiones...**

**Tema 1. Envejecimiento activo. Alargando la calidad de vida.**

**Tema 2. Salud física y mental. Prevención/paliación de sintomatología geriátrica.**

**Tema 3. La importancia de la actividad física. ¡Manos a la obra!**

**Tema 3. Relaciones sociales**

**Tema 4. La familia**

**Tema 5. Continuar aprendiendo.**