

**CURSO
VERANO
UEMC
2023**

**13
JULIO**

**LA SALUD
MENTAL DE
NUESTROS
MAYORES**

Casino de Medina de Rioseco

UEMC
UNIVERSIDAD

PRESENTACIÓN

Abordar desde una vertiente positiva e interdisciplinar la salud mental de nuestros mayores como forma de bienestar psicológico y social que afecta a sus pensamientos, estado de ánimo y comportamientos. A partir de la descripción de los factores que pueden afectar negativamente a la salud mental de este segmento de población (prejuicios y discriminación, maltrato, aislamiento social, sentimiento de soledad, pérdida de funcionalidad...), se analizarán las señales de advertencia de la existencia de trastornos mentales (cambios en el estado de ánimo, el sueño, los hábitos alimenticios, las relaciones sociales...) y se trabajarán de forma práctica herramientas para enfrentar el estrés de la vida, estar físicamente saludable y mantener buenas relaciones con lo demás, entre otros aspectos.

PROGRAMA

10:00-10:15. Inauguración

David García López. Rector de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

David Esteban Rodríguez. Alcalde del Ayuntamiento de Medina de Rioseco.

10:15 -11:00 Conferencia “El cuidado de la salud mental”

Carlos Valiente Barroso. Director del Instituto Clínico y de Investigación Interdisciplinar en Neurociencias (ICIIN).

Profesor del Grado en Psicología de la UEMC.

11:00 -11:45 Conferencia “El rol de la nutrición en la salud mental”

Elena Nieto Vivas. Nutricionista de Adventia Pharma. Profesora del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la UEMC.

11:45 -12:15 Pausa-café

12:15 -13:00 Conferencia “Ejercicio físico y salud mental”

Sandra Antón San Atanasio. Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud y Coordinadora Académica del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UEMC.

16:00 -16:45 Taller 1 “La tecnología aplicada al cuidado de la salud mental”

Sergio Maroto Izquierdo. Profesor del Departamento de Ciencias de la Salud de la UEMC.

16:45 -17:30 Taller 2 “Actividades terapéuticas y salud mental en el adulto mayor”

Olga Isabel Fernández Rodríguez. Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la UEMC y miembro del grupo de investigación sobre Terapia Ocupacional de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.

Asistencia gratuita previa inscripción en www.uemc.es

COLABORA



Ayuntamiento de
Medina de Rioseco