



# 5<sup>A</sup> ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

**Hoja de INSCRIPCIÓN, ¿Cómo apuntarse?** A partir del día 25 de septiembre

- Acudiendo al Centro de Salud Ciudad Jardín en la Calle del Clot nº2, o a la Oficina del Ayuntamiento de Alicante, en la Plaza de Argel 5, 2ª planta (arriba del mercado).

**En el mostrador presentar esta hoja con los siguientes datos:**

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto: \_\_\_\_\_

País de origen: \_\_\_\_\_

nº de SIP (tarjeta sanitaria): \_\_\_\_\_

Barrio donde vives: \_\_\_\_\_

Dominio básico del español: Si  No

Leer y escribir Si  No

Padre/madre con hijos con edad/es \_\_\_\_\_

Acudirás con tu bebé: No  Si  edad \_\_\_\_\_

Participaste en alguna edición anterior de la Escuela de Vida Saludable Si  No

- Llamando al 965 12 87 64 en horario de 9 a 14 h. de lunes a viernes
- Enviando mail a [planzonanorte@alicante.es](mailto:planzonanorte@alicante.es)

# 5<sup>A</sup> ESCUELA DE VIDA SALUDABLE



DE OCTUBRE DE 2022  
A ABRIL DE 2023



## CALENDARIO:

**MÓDULO I** del 17 al 21 de octubre

**MÓDULO II** del 14 al 18 de noviembre

**MÓDULO III** del 12 al 16 de diciembre

**MÓDULO IV** del 16 al 20 de enero

**MÓDULO V** del 13 al 17 de febrero

**MÓDULO VI** del 13 al 17 de marzo

**MÓDULO VII** del 24 al 28 de abril



## ALGUNOS DE LOS TEMAS A TRATAR:

Estilos de Vida Saludables; Sistema Sanitario Público; Alimentación saludable en nuestros hijos; Vacunación infantil. Cuidados preventivos del cáncer de útero, mama y colón; Cómo gestionar la ansiedad y el estrés; Primeros auxilios; Salud bucodental infantil; Emociones y alimentación; Recursos para la juventud; Acceso al Sistema Educativo Público y recursos formativos laborales ; Qué son y qué me dicen las emociones; Como son Nuestros Hijos; ¿Para qué hacen los niños lo que hacen?; La comunicación en familia ; Cultura de la paz: Habilidades para la comunicación intercultural; Visita al Centro de Empleo El Tossalet ; Violencia contra las mujeres; Prevención de conductas adictivas; Visita a la Escuela Municipal Infantil; Recursos de la Comunidad, familia y cuidado de los mayores; Igualdad y derecho de las mujeres ; Doctora, ¿qué le pasa a mi hijo?; Prevención y actuación de accidentes infantiles ; El duelo; Trastornos de la conducta alimentaria ; Jóvenes e internet y redes sociales; Convivencia vecinal y sanitaria ; Aprendiendo a gestionar el insomnio; ¿Cómo cultivar la atención consciente?; etc.

**Fechas:** de octubre de 2022 a abril de 2023. Una semana el mes de lunes a viernes en horario de 9'30 a 11'30h

**Lugar de las charlas:** Oficina Plan Integral Barrios Zona Norte en Plaza de Argel, 2ª Planta arriba del mercado

**Duración:** 80 horas

**Observaciones:** se concede certificado de asistencia una vez finaliza la Escuela que se entregará en el acto de clausura el 28 de abril.

# 5<sup>A</sup> ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

La **Escuela de Vida Saludable** es un proyecto de movilización e implicación comunitaria cuya finalidad es la formación de agentes sociales de salud que permite extender todo lo aprendido entre los vecinos y vecinas de la zona norte, contribuyendo a **mejorar la calidad de vida** de las personas y a fomentar el trabajo en red.

Está dirigido a personas que viven o trabajan en la **zona norte de Alicante**, tanto hombres como mujeres, con hijos, nietos o en proceso de tenerlos, con dominio básico del español y conocimientos en lectura y escritura.

Realizado por la **Conselleria de Sanidad** a través de los profesionales del **Centro de Salud de Ciudad Jardín , Salud Pública, el Hospital de Alicante Dr. Balmis y el Ayuntamiento de Alicante** con la implicación de las concejalías de Acción Social, Empleo, Igualdad, Juventud, Educación, Inmigración, Sanidad y Coordinación de Proyectos y **asociaciones** que trabajan en la zona norte.

Este año el curso consta de **7 módulos**, de 10 horas cada uno y píldoras formativas de 2 horas de duración y que se realizarán de manera puntual. Cada módulo se realizará en una misma semana, de lunes a viernes en horario de 9'30 a 11'30h. En el programa se detallan las fechas.

Se acreditará la asistencia por módulos completos y se dará diploma acreditativo de participación y aprovechamiento cuando se haya completado el 80% de la asistencia.

Todas aquellas personas que ya hayan realizado algún módulo pueden completarlo haciendo aquellos que les faltan.

Inicialmente no está previsto servicio de guardería por lo que no podrán acudir padres/ madres con niños mayores de 2 años.

## ¿Si tengo alguna duda donde me pueden informar?

- En el mostrador del propio Centro de Salud de 8'30 a 20'30h de lunes a viernes.
- En la Oficina Municipal de Información del Plan Integral Barrios Zona Norte sita en la Plaza de Argel nº5, 2ª planta o llamando al 965 12 87 64 de 9'00 a 14'00 h de lunes a viernes.
- Por email a [planzonanorte@alicante.es](mailto:planzonanorte@alicante.es)