

Hoja de INSCRIPCIÓN

A partir del martes **9 de diciembre** y durante todo el tiempo que dura la Escuela está abierta la inscripción.

¿Cómo apuntarse?

Puedo hacerlo de 3 maneras.

- 1. Acudiendo al Centro de Salud Ciudad Jardín, en la Calle del Clot 2 o a la Oficina del Plan Integral Barrios Zona Norte que tiene el Ayuntamiento de Alicante en la Plaza de Argel 5, 2ª planta (arriba de las galerías de alimentación).

En el mostrador debo 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: Sí ☐ No ☐

Leer y escribir Sí ☐ No ☐

Padre/madre con hijos con edad/es _____

Acudirás con tu bebé: No ☐ Sí ☐ edad _____

Has participado en alguna edición anterior de la Escuela de Vida Saludable Sí ☐ No ☐

- 2. Llamando al 965 12 87 64 en horario de 9 a 14h, de lunes a viernes, aportando los datos solicitados.
- 3. O enviando email a planzonanorte@alicante.es especificando los datos arriba solicitados.

8^a ESCUELA DE VIDA SALUDABLE



ENERO A MAYO DE 2026

CALENDARIO:

MÓDULO I 19 al 23 de enero

- 1- Conviviendo en comunidad
- 2- De la pérdida a la nueva vida. El duelo
- 3- Familia y Escuela
- 4- Gestión de la ansiedad y el estrés
- 5- Conceptos básicos de salud bucodental

MÓDULO III 23 al 27 de marzo

- 1- Recursos de la Comunidad
- 2- Transtornos de conducta alimentaria
- 3- Aprendiendo a conocer y manejar el insomnio
- 4- Relaciones sanas
- 5- Prevención del cáncer colorrectal, cervix y mama

MÓDULO V 11 al 15 de mayo

- 1- Prevención de accidentes por grupos de edad y RCP pediátrica
- 2- Conceptos básicos de igualdad y derechos de las mujeres
- 3- Gestión de las emociones desde la perspectiva de género
- 4- Círculo de seguridad
- 5- Comunicación intercultural. Cultura de la paz

MÓDULO II 9 al 13 de febrero

- 1- La salud mental está en tus manos
- 2- Hábitos saludables
- 3- Como gestionar la diabetes. Unión de diabéticos
- 4- Primeros auxilios y RCP en adultos
- 5- Sentir para sanar "emociones que cuidan"

MÓDULO IV 20 al 24 abril

- 1- Acompañamiento en la resolución de conflictos
- 2- Compra saludable, sostenible y económica
- 3- Prevención de adicciones desde la familia: Pantallas
- 4- Nuestros hijos, aproximación a la parentalidad positiva
- 5- Recursos sociales de la ciudad de Alicante

Fechas: de enero a mayo de 2026. Una semana al 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: 50 horas

Observaciones: con diploma de asistencia que se entregará en el acto de clausura el 15 de mayo de 2026

8⁴ 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 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, Hospital General Universitario Dr. Balmis y del Área de Salud Pública y el Ayuntamiento de Alicante** con la implicación de las concejalías de Bienestar Social, Educación, Empleo, Juventud, Educación, Sanidad, Consumo, Derechos Públicos y Planes Estratégicos y asociaciones y profesionales implicados en el territorio.

El curso consta de **5 módulos**, de 10 horas cada uno. 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 acredita la asistencia por módulos completos y se entrega un 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 a 14h de lunes a viernes.

• Por email a **planzonanorte@alicante.es**

*Este programa está sujeto a pequeñas modificaciones en cuanto a fechas y/o contenido.