

**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, 2<sup>a</sup> 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](mailto:planzonanorte@alicante.es) especificando los datos arriba solicitados.

**BARRIOS ZONA NORTE DE ALICANTE 2026****8<sup>a</sup>**  
**ESCUELA**  
DE  
**VIDA SALUDABLE**

ENERO A MAYO DE 2026



# 84 ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

## 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- Recuros 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, 2<sup>a</sup> 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

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, 2<sup>a</sup> planta o llamando al 965 12 87 64 de 9 a 14h de lunes a viernes.
- Por email a [planzonanorte@alicante.es](mailto:planzonanorte@alicante.es)