

ESTIU 2024

Del 25 de juny al 19 de juliol



Autoria del cartell: César Núñez Álvarez

LLEIDA
Del 9 al 12 de juliol de 2024

LES ZONES BLAVES (*BLUE ZONES*): QUÈ ENS PODEN ENSENYAR PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

L'objectiu d'aquest curs és conèixer les característiques de les *Blue Zones*, que és com es denominen les zones amb més percentatge de població centenària, per poder aprendre hàbits de vida per a un envelliment més saludable.

Cada cop es posa més el focus de l'opinió pública i de l'àmbit científic en la manera d'envellir de forma saludable, ateses les previsions actuals d'allargament de l'esperança de vida. En aquest sentit, s'han identificat cinc zones del món, les Zones Blaves, en llocs totalment diferents, tant des d'un punt de vista geogràfic com cultural, que tenen un percentatge de població centenària molt superior a l'habitual (Okinawa al Japó, Icària a Grècia, Sardenya a Itàlia, Loma Linda als Estats Units d'Amèrica i Nicoya a Costa Rica). Existeix ja tota una literatura científica que ha investigat els factors que han convertit aquestes Zones Blaves en llocs beneficiosos per a la vida dels seus habitants.

El curs s'adreça a totes aquelles persones interessades en l'envelliment saludable i l'adquisició d'hàbits de vida sans, qüestions a les quals ens aproximarem des d'una perspectiva de prevenció amb un doble vessant: com a professionals de la salut i pensant en la seua aplicació a la vida personal de cadascú, i sempre pensant en la creació d'entorns saludables i del benestar social.

Observacions

La metodologia del curs preveu una part de marc conceptual i una altra d'exercicis pràctics que impliquen treball individual en petit grup i en gran grup. S'introdueixen dinàmiques participatives per compartir experiències i coneixement. Per a la part d'aquestes activitats, en totes les sessions caldrà portar roba còmoda per fer exercici i una màfega per estirar-s'hi damunt.

2 ECTS

reconeguts per la
UdL:
20 hores
presencials + 30
hores de treball
autònom de
l'alumnat

Llengua d'impartició
Català

Coordinació
Sílvia Solé Cases (Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UdL)

Equip docent
Victòria Conesa Arcos (Onbalance) i Sílvia Solé Cases (UdL)

Durada
a) 20 hores
b) 50 hores (20 de presencials + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

Espai
Universitat de Lleida. Campus de Capponet

Preu
36,92 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL /
90,00 € la resta

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



Programa

Dimarts 9

Victòria Conesa

08.30-14.00 h

Introducció.

Zones Blaves: més anys amb més qualitat de vida.

Hàbits saludables: les claus d'un envelliment saludable.

Dimecres 10

Victòria Conesa

08.30-14.00 h

Tècniques de relaxació, visualització i respiració.

Propòsit de vida i suport social.

Aplicació pràctica: dissenyant el teu pla.

Dijous 11

Silvia Solé

08.30-14.00 h

Aprofundint en cada Zona Blava: característiques.

Activitat física: mobilitat, flexibilitat i força.

Divendres 12

Silvia Solé

08.30-14.00 h

Alimentació saludable i conscient.

Fem del nostre entorn una Zona Blava.

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat la butlleta de matrícula disponible a <http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs.

Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Els cursos de la Universitat d'Estiu són reconeguts pel Departament d'Educació com a formació permanent del professorat no universitari. Més informació al web de la Universitat d'Estiu.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat
d'Estiu

Campus de Cappont.
Edifici Polivalent 2
C/ Pere de Cabrera, 5
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

