



## PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2024

### DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: DGFP  
ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS  
ÁREA TEMÁTICA: SEGURIDAD Y SALUD

Acción Formativa nº	Denominación:	ENVEJECIMIENTO ACTIVO (ON LINE)			
	Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	80	Total Participantes	80
Nº de Horas por Edición	60	Total Horas	60		

Fecha Probable de Impartición: 25 noviembre a 15 diciembre

#### Contenidos:

#### **Unidad 1.- Mantenimiento de la Autonomía.**

- 1.1. Contexto Actual.
- 1.2. Proceso de Envejecimiento.
- 1.3. Conceptos de Autonomía y Dependencia.
- 1.4. Intervenciones para Mantener la Autonomía Personal.

#### **Unidad 2.- La Actividad Social en las Personas Mayores**

- 2.1. Concepto de Participación Social.
- 2.2. Participación Social de las Personas Mayores.

#### **Unidad 3.- El Aprendizaje Continuo en la Vejez.**

- 3.1. Contexto Social.
- 3.2. Los Mayores Aprendientes.
- 3.3. Ejemplos Prácticos.

#### **Unidad 4.- El Ocio como Envejecimiento Activo.**

- 4.1. Concepto de Ocio.
- 4.2. El Envejecimiento Activo.
- 4.3. Resumen y Consecuencias de las Caídas en los Ancianos.
- 4.4. Programas y Tipos de Actividades de Ocio.



CIUDAD AUTÓNOMA  
DE  
**MELILLA**

Consejería de Presidencia, Administración Pública e Igualdad  
DIRECCIÓN GENERAL DE FUNCIÓN PÚBLICA  
Centro de Estudio y Formación



## **Unidad 5.- Comportamientos Saludables. Ejercicio y Nutrición.**

- 5.1. Determinantes del Envejecimiento Activo.
- 5.2. La Actividad Física.
- 5.3. Hábitos Saludables: Alimentación.

## **Unidad 6.- Autogestión y Empoderamiento de los Enfermos Crónicos.**

- 6.1. Autogestión y Empoderamiento de los Pacientes.
- 6.2. Enfermedades Crónicas en las Personas Mayores.
- 6.3. Empoderamiento del Paciente Crónico. Programas en Desarrollo.