

Promueven en Tula, capacitación para un envejecimiento exitoso.

Este jueves 12 de octubre, iniciará la impartición gratuita del Curso Hidalgo de Envejecimiento Exitoso en Tula, gestionado por el presidente municipal Gadoth Tapia Benítez a través de la Coordinación de Programas Sociales de la Administración ante el Instituto para la Atención de las y los Adultos Mayores del estado de Hidalgo (IAAMEH).

El curso da las herramientas para conocer sobre cómo lograr un envejecimiento activo y productivo que permita a las personas Adultas Mayores, llevar a cabo un mejoramiento en su bienestar físico, social y mental, así como fomentar la reintegración en la sociedad de este sector de la población que tiene derecho a un desarrollo integral durante la edad de oro.

El curso, integrado con temas con el eje fundamental del Modelo Hidalgo de Atención Gerontológica, está dirigido a personas mayores de 45 años, personas Adultas mayores, familiares y cuidadores será impartido todos los jueves de 9 de la mañana a una de la tarde, en la biblioteca de la Antigua Estación del Ferrocarril, de manera semanal durante tres meses para finalizar en diciembre próximo.





A través de 48 horas, se otorgará a los asistentes conocimientos teórico-prácticos para utilizar en su vida cotidiana y aprender a cuidar mejor de su salud, por medio de información sobre gerontología para mejorar el autocuidado físico, mental y social, encaminado a un envejecimiento exitoso.

Se contará con actividades extracurriculares, culturales y de recreación, indicó Bruno Nájera Cruz, encargado de la Coordinación de Programas Sociales en la Presidencia Municipal de Tula, quien invita a las personas adultas mayores principalmente, pero también al público en general, interesados en la materia.

Al término del curso se entregará además constancia avalada por el Instituto, añadió Bruno Nájera, que aprovechó para comentar que ese taller estará impartido por especialistas gerontólogos.

Detalló que en el primer módulo se explica qué es la Gerontología, el segundo módulo sobre la salud en la vejez; el tercer módulo sobre el envejecimiento activo exitoso y productivo y el último módulo con temas de interés para las personas adultas mayores y sus familias.



El curso está también enfocado para las personas, los hijos por ejemplo, que están al cuidado de un adulto mayor en casa, del cómo envejecer exitosamente con el adulto. Muchas veces la forma en que nos conducimos, relegamos más al adulto mayor, por ello es darle el realce y atención que se merecen nuestros abuelitos.



“En muchas visitas que hemos hecho a lo largo del municipio, nos hemos encontrado con parte del abandono del adulto mayor por parte del hijo o sus familiares, por lo mismo de que no saben cómo llevar una vida del adulto mayor. El alcalde realizó esta gestión y esperamos que acudan personas pues es una orientación gratuita”, comentó Nájera Cruz.

Para las inscripciones a este curso o mayor información, se puede llamar al teléfono (773) 100 2181, en la Coordinación de Programas Sociales, o en la oficina situada a un costado del auditorio municipal de Tula.