

# Tarjeta Informativa

11 de mayo de 2018

## Curso de Adultos Mayores en Tula

Adultos Mayores de Ciudad Cooperativa Cruz Azul en Tula, participaron en el Curso taller de Envejecimiento Exitoso, que busca la promoción y conocimiento de hábitos que mejoren su Salud, física, mental y una integración familiar completa.

Con una duración de tres meses, 66 personas participaron en el curso, coordinado por el Instituto para la Atención del Adulto mayor en Hidalgo y la administración municipal de Tula.



Dividido en 12 sesiones el curso contempló diversas temáticas en Gerontología, Psicología, Geriátrica, Alimentación Saludable y en otras disciplinas que tiene que ver con el ser humano integral.

Con la intensa participación de los asistentes, en el curso también se impartieron asesorías legales, médicas y tanatológicas, que permitirán mejorar la calidad de vida de las personas Adultas mayores y sus familias.

La capacitación, permitió a los asistentes, el tomar en cuenta su Salud física y emocional, fortalecer sus lazos afectivos y tener el control de sus padecimientos crónicos.

