

**Curso: “Cómo mantenerse activo y saludable después de los 50”**

**Profesor: Dr. Adalberto Delgado Gamero**

Siendo el envejecimiento un fenómeno modulable, tanto física, psíquica como socialmente, el curso ofrecerá un conjunto de conocimientos, pautas y guías que orientarán a las personas adultas mayores, a descubrir cómo lograr un envejecimiento activo, saludable y participativo.

Se desarrollarán diversos temas de interés, entre otros como:

- Cómo cuidar la vista
- Cómo cuidar el oído
- Cómo tener una alimentación saludable
- Cómo prevenir el infarto
- Cómo prevenir la osteoporosis
- Como evitar el insomnio
- Cómo lograr una buena memoria
- El rol de la actividad física; entre otros.

**Horario:** Martes de 3:00 a 5:00 p.m.

**Duración:** 32 horas

**Certificación:** Constancia de participación

**Inversión:** S/. 450.00 (Sujeto a fraccionamiento hasta en 03 cuotas)