

## Actividades On Line Octubre - Diciembre 2020

Desde hace varios años, la Consejería de Políticas Sociales, Familias, Igualdad y Natalidad viene trabajando junto a la Fundación Bancaria "La Caixa" en la promoción del envejecimiento activo de las personas mayores de la Comunidad de Madrid, a través del desarrollo de un amplio conjunto de actividades.

Ahora, debido a la crisis sanitaria provocada por la COVID 19, todas las actividades formativas del Programa de Envejecimiento Activo programadas se realizarán de manera on-line.

Las actividades de envejecimiento activo se consideran oportunidades de participación que contribuyen a la promoción de la salud y el bienestar emocional y social de las personas participantes. Confiamos, además en que se proponen actividades de interés pensadas para desarrollarse en esta nueva modalidad on-line. Así, está previsto formar grupos de talleres *online* gratuitos, en las temáticas de **salud, desarrollo personal, informática y tertulia literaria**. Con los siguientes contenidos.

### 1. TALLERES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

#### En Forma 2

Este taller permite mejorar la condición física de las personas mayores mediante la realización de ejercicio físico focalizado en el trabajo de estabilidad lumbopélvica (core stability) mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de ejercicios de relajación, específicos para personas mayores.

Objetivos:

- Tomar conciencia de la importancia de realizar ejercicio físico adecuado para conservar una buena forma física y prevenir síntomas que puedan producir fracturas en los mayores.
- Generar el hábito de la realización de ejercicio físico.
- Favorecer que los conocimientos adquiridos en el taller se integren en el día a día.
- Fomentar la costumbre de la realización de ejercicio físico adecuado a las necesidades de cada persona.

## **2. TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL Y CICLO VITAL.**

### **Vivir en positivo**

Una de las claves para afrontar el envejecimiento es disfrutar de las oportunidades y fortalezas que ofrece esta etapa de la vida.

Las sesiones que corresponden al itinerario «Vivir en positivo» abordan las capacidades necesarias para identificar las oportunidades que ofrece el día a día y generar beneficios en las personas: emociones positivas, enriquecimiento personal, descubrimiento de inquietudes... Mediante el análisis participativo de los miembros del grupo, se promueve la identificación y reflexión personal de las fortalezas que cada uno tiene para disfrutar de la vida cotidiana, sobreponiéndose a las situaciones negativas y aprovechando al máximo las positivas.

Objetivos:

- Favorecer la cohesión grupal e identificar las capacidades para la adaptación que se desarrollan a lo largo de la vida.
- Plantear estrategias que promuevan el bienestar emocional en la vida cotidiana, así como aquellas que contribuyan a gestionar el malestar emocional.
- Aportar estrategias para gestionar conflictos en las relaciones interpersonales, y también para afrontar la soledad como una oportunidad de desarrollo personal.
- Debatir en torno a fortalezas personales que promuevan la conexión con el mundo y el desarrollo personal.
- Proponer fortalezas para afrontar situaciones asociadas a pérdidas y, muy especialmente, dotar a las personas de herramientas e instrumentos para que desarrollen en profundidad la vida que deseen vivir.
- Analizar la importancia del sentido del humor como una fortaleza ligada a una mayor perspectiva vital y a una vida emocional positiva.

## **3. TALLERES DE INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN (TIC)**

El principal objetivo de estos talleres es la formación de las personas mayores en diferentes materias de las tecnologías de la información, favoreciendo una mejor comunicación y adquisición de competencias digitales.

### **Videoconferencias**

A través de un itinerario formativo se ofrece a los participantes las herramientas con las que aprender a desenvolverse en el mundo de las nuevas tecnologías utilizando algunas aplicaciones para el establecimiento y organización de videollamadas, llamadas grupales, sesiones de videoconferencias, webinarios, etc.

#### 4. TALLERES DE FORMACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

##### Amigos Lectores

La lectura es un ejercicio que puede practicarse a cualquier edad y que nos aporta beneficios a muchos niveles por ello se propone este taller para compartir sesiones de lectura, diálogo y debate

El taller "amigos lectores" permite en varias sesiones una actividad para el fomento de la lectura con el objetivo de

- Estimular y ejercitar aspectos cognitivos como la atención, la memoria, la creatividad o la imaginación.
- Incentivar las relaciones humanas.
- Fomentar el debate y practicar la conversación.
- Descubrir el hábito de lectura y el placer de leer.
- Aumentar la autoestima.

##### CONDICIONES PARA PARTICIPAR EN ESTOS TALLERES.

- Tener 60 o más años
- Residir en algún municipio de la Comunidad de Madrid
- Disponer de algún dispositivo para utilizar en las sesiones (PC, Portátil, Tablet, móvil)
- Disponer de conexión a red de dicho dispositivo (fibra, adsl, tarifa de datos,...)