***PROGRAMA INTEGRAL DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO***

**El** **envejecimiento activo** **«permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados» (OMS).**

**BENEFICIARIOS**

Dirigido a las **personas mayores**, con actividades adaptadas, posibilitando la **participación y dinamización social de la vecindad** y con una gran influencia en **mejora de su calidad de vida y bienestar**.

**ESCUELA DE MAYORES**

Este espacio se destinará al desarrollo del Programa Integral de Envejecimiento Activo, alternándose con otras instalaciones municipales y exteriores, según el taller o actividad a impartir.

En esta Escuela se trabajará sobre 3 principios básicos: «Compartir lo que sabemos, Aprender lo que necesitamos y Transformar lo que vivimos».

**FINANCIACIÓN**

Las entidades responsables podrán establecer un **sistema de participación de los usuarios en el coste de los servicios** que contribuya a la sostenibilidad del programa y a la responsabilidad individual de los participantes en las actividades. El precio de referencia está por determinar y dependerá de la afluencia en la participación en los distintos talleres.



**TALLERES BÁSICOS**

**ÁREA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES**

**1. TALLERES DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**1.1.- OBJETIVOS:**

• Favorecer el mantenimiento de una adecuada capacidad física y prevenir problemas favorecidos por estilos de vida sedentaria.

• Educar a las personas participantes en las actividades, en la práctica habitual del ejercicio físico en su medio habitual.

• Educar e informar en hábitos saludables favorecedores de un buen estado físico.

**1.2.- CONTENIDOS:**

- **Ejercicios físicos:** Resistencia, estiramientos, flexibilidad, fuerza, coordinación, respiración, etc.

- **Educación y motivación:** Práctica habitual de ejercicio físico, nutrición y otros hábitos de vida saludable.

- **Cursos de Formación**: Escola de Mayores, Escola Galega de Saúde, y otros.

- **Servicio de Geriatría**: prestará atención y orientación a aquellas personas que participen en dicho programa y, que así lo requieran.

**Posibles actividades**: Gimnasia de mantenimiento y biosaludable, yoga, juegos cooperativos y psicomotricidad, actividades en el agua, cicloturismo, deportes, senderismo, relajación, juegos tradicionales, etc. Dichas actividades estarán dirigidas por un equipo interdisciplinario y cualificado.

**1.3.- RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS:**

• **Duración**: Dos sesiones semanales de **60 minutos**.

• **Participantes**: **Mínimo 8 personas – máximo 30 personas**, con la posibilidad de poder organizar varios grupos si hubiera suscripciones suficientes.

**2.- TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

**2.1.- OBJETIVOS:**

• Potenciar la adquisición y mantenimiento de habilidades y destrezas que prevengan y retrasen la aparición de los déficits asociados al envejecimiento no patológico de las funciones cognitivas superiores implicadas en la memoria y el aprendizaje.

• Promover la adquisición de hábitos que potencien la actividad intelectual y mental en las personas mayores en sus contextos cotidianos.

**2.2.- CONTENIDOS:**

• 2.2.1. **Desarrollo de programas y prácticas de entrenamiento de la memoria y otras funciones cognitivas superiores** (lenguaje, orientación, atención, concentración, cálculo,…)

• 2.2.2. **Contenido educacional y motivacional**: Información de los beneficios para la salud de la realización habitual de actividades de estimulación cognitiva y nociones para la práctica cotidiana de ejercicios de estimulación.

**2.3.- RECOMENDACIONES METODOLÓGÍCAS:**

• **Duración: 120 minutos semanales** distribuidos en una o dos sesiones

• **Participantes: Mínimo 8 personas – máximo 20 personas**, con la posibilidad de organizar varios grupos si hubiera suscripciones suficientes.

**ÁREA DE COMPETENCIAS PARA LA VIDA AUTÓNOMA**

**3.- TALLERES DE CAPACITACIÓN PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**

**3.1.- OBJETIVOS:**

• Favorecer la adquisición de conocimientos y habilidades que permitan a la persona mayor vivir con independencia y autonomía, incorporando la perspectiva de género y la relación entre generaciones.

• Promover el desarrollo de estrategias que permitan a la persona mayor la defensa de sus propios derechos.

• Prevenir las dificultades a las que se pueden enfrentar las personas mayores que, por diversas circunstancias, tengan dificultades para desarrollar tareas cotidianas fuera y dentro del domicilio.

**3.2.- CONTENIDOS**: Los talleres podrán ser específicos sobre un contenido en concreto o abordar varios de los propuestos en el apartado

3.2.1. **Incluirán, una vez al mes, contenidos de carácter educacional y motivacional:**

**• Realización de actividades relacionadas con**:

- **Tareas domésticas básicas**: cocina, manejo de los electrodomésticos y mantenimiento del hogar.

- **Pequeñas reparaciones domésticas**.

- **Acercamiento a nuevas tecnologías** (móviles, internet, tablets…).

- **Gestiones administrativas básicas** (bancos, relaciones con la administración, servicio sanitario, seguridad social, impuestos...).

- **Consumo racional.**

• **Contenido educacional y motivacional**:

- Información sobre nutrición.

- Prevención de accidentes domésticos.

- Mejora de la propia seguridad: robos, fraudes.

- Conocimiento de los recursos comunitarios.

- Información acerca de los derechos y modo de ejercitarlos.

- Accesibilidad y adaptación del hogar.

**3.3.- RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS:**

• **Duración: Flexible**, en función de cada actividad concreta.

• **Participantes: Mínimo 8 personas – máximo 30 personas**, con la posibilidad de organizar varios grupos si hubiera suscripciones suficientes.

**ÁREA DE PROMOCIÓN DEL CONOCIMIENTO.**

**4.- TALLERES DE HABILIDADES Y CREATIVIDAD**

**4.1.- OBJETIVOS:**

• Potenciar el desarrollo personal a través de la creatividad y la adquisición de habilidades relacionadas con las diferentes disciplinas artísticas o actividades tradicionales de cada población.

• Favorecer la actividad psicofísica de las personas mayores mediante el aprendizaje de las técnicas específicas de cada disciplina artística.

• Promover el establecimiento de relaciones sociales e intergeneracionales entre las personas mayores y otros grupos de edad.

**4.2.- CONTENIDOS**: Los talleres podrán ser específicos sobre un contenido en concreto o abordar varios de los propuestos en el apartado

• Realización de actividades de entrenamiento de la destreza, habilidad y precisión manual, coordinación óculo-manual, manejo y utilización de diversos materiales y herramientas

• Contenido educacional y motivacional sobre cualquiera de las disciplinas artísticas y decorativas

**Ejemplos de actividades**: Manualidades, Restauración de muebles, Pintura, Escultura, Carpintería, Artes decorativas, actividades plásticas, Artesanía tradicional

**4.3.- RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS:**

**• Duración**: **Flexible**, en función de la programación de cada actividad concreta.

**• Participantes: Mínimo 8 personas – máximo 30 personas**, con la posibilidad de poder organizar varios grupos si hubiera suscripciones suficientes.

