
CATÁLOGO

- de -

ACTIVIDADES

PODER
VOLVER

2.^o
semestre
2021

PROGRAMA
DE PERSONAS
MAYORES

MISIÓN DEL PROGRAMA

Nuestra misión es contribuir a mejorar la calidad de vida, el bienestar y la autonomía de las personas mayores, con especial atención a quienes están en situación de vulnerabilidad social, basándonos en valores como la dignidad de la persona, el humanismo y la solidaridad.

ACTIVIDADES

Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

El objetivo de esta línea de actuación es promover la autonomía de las personas mediante hábitos de vida saludable que mejoren su bienestar físico y cognitivo.

¡En forma!

Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicio orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.

Número de sesiones: 16 (1 h/sesión)



¡En forma 2!

El taller se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación específicos para personas mayores.

Número de sesiones: 16 (1 h/sesión)

Entrena

Se abordan las claves para conservar la autonomía y prevenir la fragilidad mediante ciertas pautas de actividad física.

Número de sesiones: 8 (2 h/sesión)

Alimenta tu bienestar

A través de este taller se promocionan hábitos saludables que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Número de sesiones: 8 (1,5 h/sesión)



Alimenta tu bienestar 2

Se dan a conocer las intolerancias alimenticias y las principales interacciones fármaco-alimento, y se ofrecen recomendaciones para comer bien sin cocinar.

Número de sesiones: 3 (1,5 h/sesión)

Actívate

Se explican los efectos del proceso de envejecimiento en nuestro cerebro y cómo se diferencia dicho proceso de la enfermedad. Igualmente, se aborda la importancia de estimular nuestro cerebro y mantener así un envejecimiento saludable.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)

Despertar con una sonrisa

Dormir bien es necesario para lograr un verdadero descanso. Por ello, en este taller se transmiten los conocimientos necesarios para mejorar las circunstancias que favorecen el sueño y su adaptación a los diferentes momentos vitales.

Número de sesiones: 3 (2 h/sesión)

Menos dolor, más vida

Se comparten herramientas para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen dolor y prevenirlo en aquellas que no lo padecen.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión)

Amigos Lectores

Se comparte la lectura de un libro y la interpretación del mismo, intercambiando opiniones y evocando las vivencias que suscita.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión)

ACTIVIDADES

Fomento del desarrollo personal

El objetivo de esta línea de actuación es facilitar el desarrollo de competencias y recursos personales que redundan en la mejora del bienestar emocional.

Vivir bien, sentirse mejor

Se abordan conocimientos, técnicas y habilidades psicoemocionales que pretenden contribuir al desarrollo del proyecto de vida de las personas.

VIVIR COMO YO QUIERO

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- ✓ Mis motivaciones.
- ✓ El control de mi vida.
- ✓ Planificar y gestionar mi tiempo.
- ✓ Tomar decisiones.
- ✓ Pensar en positivo.
- ✓ Mis relaciones.
- ✓ Darse permiso.

Número de sesiones: 13 (2 h/sesión)

VIVIR EN POSITIVO

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- ✓ La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación.
- ✓ Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor.
- ✓ Prevención y gestión de conflictos.
- ✓ Sentirse bien en soledad.

Número de sesiones: 13 (1,5 h/sesión)

VIVIR ES DESCUBRIRME

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- ✓ La vulnerabilidad para fomentar el desarrollo personal.
- ✓ El cuidado de uno mismo y de los demás.
- ✓ Las relaciones interpersonales y familiares
- ✓ La soledad como elemento clave del autoconocimiento.
- ✓ El compromiso en la vida propia.

Número de sesiones: 12 (1,5 h/sesión)

VIVIR CON SENTIDO

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- ✓ Adaptación a las pérdidas.
- ✓ Vulnerabilidad y cuidados.
- ✓ Afrontar la soledad.
- ✓ Proyecto de vida: sentido y significado.

Número de sesiones: 8 (1,5 h/sesión)

BUEN TRATO

El objetivo de este taller es informar y sensibilizar sobre los derechos y principios éticos, como la autonomía y el respeto, necesarios para un buen trato a las personas mayores.

Número de sesiones: 4 (1,5 h/sesión)

ACTIVIDADES

Mejora de las competencias digitales

Se pretende acompañar a las personas mayores en un proceso de aprendizaje práctico y ameno, para contribuir a la adquisición de competencias en tecnologías de información y comunicación (TIC), y ayudar en las necesidades digitales cotidianas.

Iniciación a la informática

Se enseñan los conocimientos básicos para manejar el ordenador, Internet y el correo electrónico.

Número de sesiones: 8 (2 h/sesión)

Haz trámites por Internet

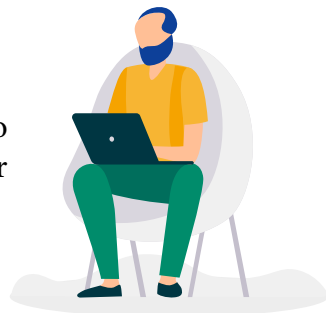
Se presentan las principales herramientas para realizar trámites habituales, como comprar un producto *online*, o bien solicitar una cita médica o información de un servicio.

Número de sesiones: 10 (2 h/sesión)

Videoconferencias

Se analizan las principales plataformas, como Zoom o Google Meet, para poder interactuar y mantener reuniones *online*.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión)



WhatsApp

Se facilita la entrada en la mensajería instantánea a través de dispositivos móviles, así como sus principales elementos de comunicación y seguridad.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)

Redes sociales

Se presentan dos de las redes sociales más utilizadas en la actualidad, Instagram y Facebook, así como los principales usos y aspectos que hay que tener en cuenta para navegar en ellas.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)

ACTIVIDADES

Participación social y voluntariado

El objetivo de esta línea de actuación es facilitar que las personas mayores puedan participar y aportar su experiencia vital y sus conocimientos en nuestra sociedad, y se sientan así parte de la misma.

Acciones locales

Se construyen proyectos de voluntariado social, cultural, intergeneracional o de informática en colaboración con entidades sociales o agentes colaboradores próximos.

Número de sesiones: 3 (2 h/sesión)

Acciones locales. Proyectos específicos

Se imparte una formación específica para proyectos de voluntariado concretos y planificados, para adecuar las capacidades de los voluntarios a las necesidades de la actividad. Se incluye el acompañamiento de la entidad colaboradora en la iniciativa.

Número de sesiones: 5 (2 h/sesión)

Grandes Lectores

Se imparte una formación específica para los voluntarios que liderarán grupos de lectura dinamizados por ellos. Son sesiones de acompañamiento en las dudas que puedan surgir, previo a la dinamización del grupo de lectura.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión)

Participación y habilidades sociales

Se imparte una formación para aquellos voluntarios nuevos que se inician en actividades de participación, como estrategia de captación y fidelización de los grupos ya constituidos. Se imparten contenidos generales de qué es ser voluntario y cómo se organizan los voluntarios como grupo.

Número de sesiones: 9 (2 h/sesión)



Fundación "la Caixa"