



**SOMOS MAYORES...**

**Y**

**SEGUIMOS CRECIENDO**



### Potenciando el envejecimiento activo

Los programas para **personas mayores de 50 años**, potencian el **envejecimiento activo** y pretenden que las personas mayores se sientan que son importantes, que tienen mucho que decir y que aportan mucho, en esta sociedad en general y en su localidad en particular. Además se ofrece la posibilidad de adquirir herramientas, conocimientos y técnicas que mejoren su **calidad de vida** así como el sentimiento de utilidad y valía que les corresponde.

### Vitaminas para la Memoria

El curso de unas 8-12 horas, se centra en **mantener la memoria activa** mediante el entrenamiento cognitivo y desde la evocación de recuerdos personales y emociones positivas asociadas a los mismos.

#### Contenidos:

- Cómo mantener en buena forma el cerebro (alimentación, hábitos de sueño, ejercitarla,...)
- Entrenar y modelar diferentes técnicas para ejercitar la memoria.
- Ofrecer un modo de ejercitar la memoria en el día a día.
- Mostrar cómo pueden aprovechar las nuevas tecnologías para mantener

### Entre Fogones

El curso de unas 8-12 horas de duración pretende dar **importancia a la dieta sana** en función de cada persona y a recuperar recetas sanas y tradicionales. Además ofrece la posibilidad de conocer de primera mano la cocina actual.

#### Contenidos:

- A cada edad una lista de la compra (ofrecer información sobre qué alimentos son los adecuados teniendo en cuenta la edad, las actividades que realizan, la medicación,...)
- Recuperar el recetario de sus madres y abuelas así como el creado por una misma. Elaborando un documento que se les entregaría al finalizar el curso.
- Acudir a algún colegio o escuela de hostelería para que puedan mostrar lo recogido y contar cómo han cambiado las formas, no tanto en cuanto a las recetas como a los utensilios, modos y tiempos.



### Cuéntame

El curso de unas 12-15 horas pretende recoger **relatos de vida** de cada persona, con le doble objetivo de recordar, ordenar y valorar cuál ha sido hasta ahora su vida y que cuestiones quiere incorporar y reforzar, y por otra parte, poder recopilarlas y dejar un legado a los ciudadanos y ciudadanas del municipio.

Se les guiará a la hora de redactar los relatos y se les orientará a que los temas se centren en la parte más emocional de sus vidas.

#### Contenidos:

- Los contenidos los pone el grupo. La labor fundamental es apoyarles y acompañarles en el relato de su historia de vida.

### ¿Y ahora qué?

El curso de unas 8-12 horas pretende apoyar a las personas que están en un momento en el que no saben qué hacer con su tiempo libre, entre otras las personas jubiladas, a las que les puede ayudar plantearse y diseñar un **Nuevo Proyecto Vital**.

#### Contenidos:

- Abordar cuestiones como: sensación de vacío, el duelo por la vida laboral, la falta de costumbre y en ocasiones, estados depresivos y lacónicos.
- Valorar la libertad de tiempo para elaborar planes como una gran oportunidad.
- Diseño del Proyecto de Vida utilizando técnicas activas y teniendo en cuenta la idiosincrasia de cada persona.



### Escuchando mi cuerpo, mis sensaciones y emociones

El curso de unas 8-12 horas pretende que las personas dediquen más energía a escuchar su cuerpo, identificar sus necesidades y valorar como responder a las mismas. Se combinará la atención a necesidades físicas y emocionales rompiendo algunos estereotipos presentes en la sociedad actual en relación a las personas mayores.

#### Contenidos:

- Escuchando mis necesidades físicas.
- Escuchando mis necesidades emocionales.
- Cómo responder a mis necesidades físicas y emocionales.

### Las Emociones de Obstáculos a Facilitadores

El curso de unas 8-12 horas que pretende que las personas dediquen tiempo a escuchar sus emociones, reflexionar sobre su utilidad y aprender a usarlas de otra forma, para que nos puedan descubrir nuevos caminos y oportunidades

#### Contenidos:

- Mis emociones: cómo, cuáles y para qué.
- Elegir cuatro emociones a trabajar: miedo, enojo, culpa, vergüenza, insatisfacción, autoexigencia...

### ¿Te gustan los programas? ¿Te gustaría desarrollarlos en tu municipio?

Ponte en contacto con **Yolanda Martín**, Responsable del Área de Formación y Programas Comunitarios de Agintzari S Coop de Iniciativa Social.

Teléfonos: **94.475.70.05 / 615.74.54.45**

Email: **yolandamartin@agintzari.com**

