



PROGRAMAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO PROMOVIDOS POR LA DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES Y CON DISCAPACIDAD





INDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
PROGRAMAS DE ACCESO A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS:	
PROGRAMA DE INFORMÁTICA E INTERNET: "LOS MAYORES FORMAN LA RED"	4
PROGRAMA DE INFORMÁTICA "CIBERAULAS"	6
PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA PERSONAS MAYORES UNIVERSIDAD DE MAYORES JOSE SARAMAGO. (UNIVERSIDAD DE CASTILLA LA MANCHA).....	8
PROGRAMA HUMANIDADES SENIOR. UNIVERSIDAD DE ALCALÁ DE HENARES	12
PROGRAMAS DE FOMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:	
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA PERSONAS MAYORES.....	14
PROGRAMA EXPERIMENTAL MUÉVETE PARA MANTENERTE ACTIVO.....	16
PROGRAMAS DE ADAPTACIÓN A LA JUBILACIÓN	
PROGRAMA DE PREPARACIÓN A LA JUBILACIÓN.....	19
JORNADAS PARA UNA JUBILACIÓN ACTIVA.....	21
PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO	
PROGRAMA DE PSICOESTIMULACIÓN COGNITIVA.....	23
PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA.....	24
OTROS PROGRAMAS	
PROGRAMA DE EDUCACIÓN VIAL.....	25
VACACIONES PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER Y SUS CUIDADORES	26



INTRODUCCION

El desarrollo de recursos para la atención a las personas mayores dependientes en comunidad y el establecimiento de nuevos programas de “envejecimiento activo” adaptados a los nuevos perfiles y situaciones sociales de las personas mayores constituyen dos líneas de trabajo prioritarias en el área de Programas de Atención a Personas Mayores de la Consejería de Bienestar Social.

La promoción de la autonomía personal y el derecho a la participación social desde principios de solidaridad y crecimiento personal constituyen nuestras premisas en el establecimiento de los nuevos programas con las personas mayores.

El presente documento detalla nuevas actuaciones y enfoques de proyectos que pudieran servir de base y sobre los que se pudiera construir un nuevo Programa Regional de “Envejecimiento Activo”.

Básicamente sus contenidos se encuadran en las áreas de:

- Adaptación/Preparación a la Jubilación.
- Promoción de la autonomía personal y prevención de dependencias.
- Formación a lo largo del ciclo vital.
- Promoción de hábitos saludables y deportivos
- Acceso a las nuevas tecnologías

Para facilitar su visualización se presentan a modo de actuaciones detallándose una síntesis de las variables que contiene cada programa/proyecto.



PROGRAMAS DE ACCESO A LAS NUEVAS TECNOLOGIAS

PROGRAMA DE INFORMÁTICA E INTERNET: "LOS MAYORES FORMAN LA RED"

1. **Descripción** Programa dirigido a las personas mayores de Castilla La Mancha en los que adquieren conocimientos de informática y nuevas tecnologías, para uso habitual de todos aquellos mayores que estén interesados.

2. **Finalidad:** Entre sus objetivos se encuentra el posibilitar el acceso de los mayores a las nuevas tecnologías, si bien, el programa "Los mayores forman la red", viene configurado fundamentalmente con carácter formativo y de iniciación a los mayores en las nuevas tecnologías.

3. Objetivos.

- Facilitar el acceso de las personas mayores a una formación sobre informática, nuevas tecnologías e Internet.
- Favorecer la jubilación como etapa activa y llena de contenido.
- Fomentar el asociacionismo de las personas mayores.
- Favorecer la participación e integración social en su entorno social.

4. Ámbito.

El programa "Los mayores forman la Red" es de carácter regional y surge como iniciativa de la Consejería de Bienestar Social, para facilitar el acceso a las nuevas tecnologías a los mayores de la Región. En colaboración con la Fundación Ínsula Barajaría, prevé realizar una serie de cursos dirigidos y adaptados a las personas mayores de toda la Región. Pueden participar en las acciones formativas todas aquellas instituciones y entidades de mayores en los que se constituya un grupo que esté interesado en recibir esta formación.

5. Usuarios. Podrán ser beneficiarios personas mayores de 60. En principio, el coste de las actividades es **gratuito**.

6. Entidad que lo desarrolla:

Fundación Ínsula Barajaría

Dirección: Río Baldearías, s/n .CP/ 45007 Toledo.

TGF: 902190530.



PROGRAMA DE INFORMÁTICA: CIBERAULAS

- 1. Descripción** Programa dirigido a las personas mayores de Castilla La Mancha en los que adquieren conocimientos de informática y nuevas tecnologías, para uso habitual de todos aquellos mayores que estén interesados.
- 2. Finalidad:** Entre sus objetivos se encuentra el posibilitar el acceso de los mayores a las nuevas tecnologías, si bien, las chive aulas se configuran como un recurso de carácter permanente en aquellos Centros de Mayores de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha que están incluidos en un Convenio con la Fundación "La Caixa".
- 3. Objetivos.**
 - Facilitar el acceso de las personas mayores a una formación sobre informática, nuevas tecnologías e Internet.
 - Favorecer la jubilación como etapa activa y llena de contenido.
 - Fomentar el asociacionismo de las personas mayores.
 - Favorecer la participación e integración social en su entorno social.
- 4. Ámbito.** Tiene carácter regional. El programa de ciberaulas se lleva a cabo en Centros de Día de Mayores de titularidad de la Junta de Comunidades en todas las provincias de Castilla- La Mancha, fruto de la colaboración entre la Fundación "La Caixa" y la Consejería de Bienestar Social. Dicha colaboración se ha venido concretando mediante el convenio de colaboración suscrito desde 1997, y en la actualidad disponen de chive aula al amparo de este convenio 26 Centros de Día de la Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha.

5. Contenido del programa en las ciberaulas se imparten los siguientes talleres:

- Taller de iniciación: para iniciarse en el mundo de la informática, desde aprender a usar el ratón hasta crear una tabla con el procesador de textos.
- Taller de edición: aprender a usar un procesador de textos es el objetivo principal de este taller.
- Taller de internet: un segundo taller de iniciación, que suma al primero todas las herramientas que nos ofrece internet: correo electrónico, foros, buscadores, etc.
- Taller de páginas web: para aprender a construir, diseñar y mantener páginas web de la red de centros de mayores.
- Taller de fotografía digital: iniciación en el uso de las cámaras digitales y en el tratamiento y el retoque de fotografías.
- Taller de voluntarios informáticos: adquisición de habilidades y conocimientos informáticos para dinamizar las ciberaulas.
- Concurso de fotografía digital: para dinamizar y animar a los usuarios de las ciberaulas de los centros de mayores a entrar en el mundo de la imagen, la técnica y la creatividad, se realiza el concurso de fotografía digital, cuyo objetivo es invitar a todos los usuarios a participar en la era de la fotografía digital.
- Aula abierta: actividad dinamizada por voluntarios informáticos, que permite abrir la ciberaula a los mayores y a otros colectivos.

6. Usuarios. Podrán ser beneficiarios de las distintas actividades los usuarios y socios de los Centros de Día de Mayores de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y mayores de localidades del ámbito rural. En principio, el coste de las actividades es **gratuito**, aunque en algunas actividades los usuarios podrán colaborar de manera simbólica.

7. Entidad que lo desarrolla:

Fundación La Caixa

Dirección: Avda/ Diagonal 621, planta 10. CP/ 08028 Barcelona.

PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA PERSONAS MAYORES

UNIVERSIDAD DE MAYORES "JOSÉ SARAMAGO". UNIVERSIDAD DE CASTILLA LA MANCHA

1. Descripción del Programa: El Programa Universitario para Personas Mayores de Castilla- La Mancha va dirigido a todos aquellos mayores de 50 años, sin que sea necesario contar con una titulación académica previa.

El plan de estudios unificado está estructurado en tres cursos académicos de dos cuatrimestres cada uno. Cada cuatrimestre engloba 7.5 créditos por lo que carga total del primer ciclo es de 45 créditos (450 horas lectivas).

Se establece una estructura de 5 asignaturas de carácter obligatorio por cuatrimestre para adaptar el plan de estudios a la idiosincrasia de cada campus.

Durante el tercer curso cada sede oferta un bloque de asignaturas optativas en cada cuatrimestre, integradas dentro de la docencia académica ordinaria de las titulaciones existentes en cada campus. Los alumnos escogen dos asignaturas de las ofertadas en los bloques correspondientes. Estas asignaturas tienen un peso de 1,5 créditos a todos los efectos y se convierten en el punto de unión entre este primer ciclo y los itinerarios integrados de segundo ciclo, que se ofrecen como posibilidad de continuación de estudios a aquellos alumnos que hayan completado y terminado satisfactoriamente el primer grado.

El segundo ciclo se estructura de manera similar a las asignaturas optativas ofertadas en el último curso del primer ciclo. Consta de dos cursos académicos con dos cuatrimestres cada uno. Cada cuatrimestre engloba 18 créditos por lo que la carga total del ciclo es de 36 créditos (360 horas lectivas).

2. Finalidad: Desarrollar actividades educativas para adultos y personas mayores con el objetivo de fomentar el encuentro intergeneracional y la divulgación cultural a través de experiencias educativas.

3. Objetivos generales del Programa:

- Crear una oferta académica y cultural en el ámbito universitario para mayores.
- Generar redes de conocimiento, comunicación y relación.
- Divulgar diferentes campos de la ciencia y la cultura.
- Favorecer el intercambio de conocimientos y experiencias entre mayores.
- Fomentar la participación de los mayores en la sociedad actual.

4. Ámbito: El ámbito de actuación es regional, desarrollándose el programa en cuatro de los cinco Campus de la Universidad de Castilla-La Mancha: Toledo, Talavera de la Reina, Cuenca, Ciudad Real y Albacete.



Planificación académica del Programa Universitario

PRIMER CICLO

Primer curso

Primer cuatrimestre: (obligatorias 1,5 créditos)

- Literatura I
- Derecho I
- Historia I
- Ciencias de la Salud I
- Informática I

Segundo cuatrimestre: (obligatorias 1,5 créditos)

- Literatura II
- Derecho II
- Historia II
- Ciencias de la Salud II
- Informática II

Segundo curso

Primer cuatrimestre: (Obligatorias 1,5 créditos)

- Educación Artística I
- Informática III
- Literatura III
- Naturaleza y Medio Ambiente I
- Ciencias Económicas I

Segundo cuatrimestre: (obligatorias 1,5 créditos)

- Educación Artística II
- Inglés I
- Literatura IV
- Naturaleza y Medio Ambiente II
- Ciencias Económicas II



Tercer curso:

Primer cuatrimestre: (Obligatorias 1,5 créditos)

- Arte I
- Necesidades y retos de la sociedad actual I
- Inglés II
- Psicología
- Optativa Integrada I

Segundo cuatrimestre: (obligatorias 1,5 créditos)

- Arte II
- Necesidades y retos de la sociedad actual II
- Inglés III
- Ciencias de la salud III
- Optativa Integrada II

Se han ofertado hasta un máximo de 4 itinerarios diferentes en función de las posibilidades de cada sede. Cada itinerario corresponde a diferentes áreas de conocimiento. Los itinerarios son los siguientes:

SEGUNDO CICLO

- Humanidades.
- Ciencias Jurídico-Sociales.
 - Ciencias de la Salud.
 - Ciencias de la Educación.

5. Usuarios: Podrán inscribirse personas con una edad mínima de 50 años no requiriéndose ningún tipo de titulación previa. El coste para los usuarios son 60 euros por matrícula.

6. Entidad que lo desarrolla:

Universidad de Castilla La Mancha.

ALBACETE: 902 204 100. Extensión. 2776.

CIUDAD REAL: 902 204 100. Extensión. 3221.

CUENCA: 902 204 100. Extensión: 4717, 4791.

TALAVERA DE LA REINA: 902 204 100. Extensión. 5629.

TOLEDO. 902 204 100. Extensión: 5255.



PROGRAMA HUMANIDADES SENIOR. UNIVERSIDAD DE ALCALÁ DE HENARES

- 1. Descripción del Programa:** El Programa "Humanidades Senior" para Personas Mayores se desarrolla en la ciudad de Guadalajara y va dirigido a todos aquellos mayores de 50 años sin que sea necesario contar con una titulación académica previa. Se realizan tres cursos con una duración de 7 meses cada curso.
- 2. Finalidad:** Desarrollar actividades educativas para adultos y personas mayores con el objetivo de fomentar el encuentro intergeneracional y la divulgación cultural a través de experiencias educativas.
- 3. Objetivos**
 - Crear una oferta académica y cultural en el ámbito universitario para mayores.
 - Proporcionar una formación humanística.
 - Incorporación a la vida universitaria de las personas mayores.
 - Contribuir a su desarrollo personal e intelectual.
 - Favorecer el intercambio de conocimientos y experiencias.
 - Generar redes de conocimiento, comunicación y relación
- 4. Ámbito:** el ámbito de actuación es provincial, desarrollándose en la ciudad de Guadalajara.



Planificación académica del Programa de Humanidades Senior.

Primer curso:

- Historia Antigua.
- Arte antiguo.
- Literatura clásica.
- Historia del pensamiento I.
- Historia medieval.
- Arte medieval.
- Literatura medieval.

Segundo curso:

- Historia del pensamiento II.
- Arte moderno.
- Literatura moderna.
- Historia moderna.
- Cine.
- Geografía I.
- Arqueología.

Tercer curso:

- Geografía II.
- Arte contemporáneo.
- Literatura contemporánea.
- Historia contemporánea.
- Historia de la música.
- Mundo económico.
- Asignatura de contenido actual.

5. Usuarios: podrán inscribirse personas que hayan cumplido los 50 años o los cumplan dentro del año que se realiza la prescripción. El importe de la matrícula por curso completo es de 200 euros que puede ser fraccionado en dos pagos de 100 euros.

6. Entidad que lo desarrolla:

Universidad de Alcalá de Henares.
Departament6o de formaci6n.
C/ Imagen 1 y 3.
CP/ 28801 Alcalá de Henares.
Tlf: 91 87 97 455



PROGRAMAS DE FOMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA PERSONAS MAYORES

1. **Descripción del Programa:** Se trata de fomentar, a través de la práctica regular y progresiva de la actividad, el bienestar corporal y el ámbito de las relaciones sociales de nuestros mayores.

Las actividades realizadas en las escuelas son muy variadas, y abarcan: **multideportes, gimnasia de mantenimiento, bailes de salón, natación y gimnasia de relajación.** Las sesiones incluyen facetas como: estiramientos, relajación, psicomotricidad, ejercicio aeróbico y entrenamiento de la fuerza. La dinámica de cada sesión se adapta a las posibilidades y situación real de los participantes.

2. **Finalidad:** Cubrir un servicio de atención integral a nuestros mayores, que colabore en la mejora de la calidad de vida, mediante la realización de actividades lúdicas y recreativas, para la mejora del bienestar físico y social de un sector de población cada vez mayor en los distintos pueblos y localidades de la región.

3. **Objetivos:**

- Fomentar la integración social y la participación activa de los mayores mediante la práctica deportiva.
- Ejercitar habilidades motrices como la coordinación y el control corporal.
- Adquirir hábitos higiénicos, de salud y aprovechamiento del tiempo libre.
- Desarrollar hábitos saludables, que proporcionen una mejora en el bienestar físico, psicoafectivo y social.
- Desarrollar el conocimiento y el control de los mayores de su propio cuerpo.
- Proporcionar actividades recreativas y lúdicas, como medio de relación social en integración en la comunidad.

- 4. Ámbito:** El ámbito de actuación es regional. La mayoría de las escuelas se localizan en los Centros de Día de Mayores, exceptuando un pequeño número que es solicitado por Ayuntamientos y Asociaciones de Mayores. La ratio de participantes por escuelas es de 30, con el fin de que la actividad se realice de forma adecuada, predominado de manera significativa la participación de mujeres por encima de la de los hombres.
- 5. Usuarios:** En las Escuelas Deportivas pueden participar socios de los Centros de Día de Mayores de la Región, así como aquellos que formen parte de distintas Asociaciones de Mayores que estén inscritas en el Registro de Entidades de la Consejería de Bienestar Social.

6. Entidad que lo desarrolla

Dirección: Alfareces Provisionales nº5 bajo.

CP/45001 Toledo.

Tlf: 925 252374

PROGRAMA EXPERIMENTAL MUEVETE PARA MANTENERTE ACTIVO

1. Descripción: El Programa Experimental "Muévete para Mantenerte Activo" pretende incorporar la actividad física y las prácticas saludables en todas las personas mayores. Para ello queremos crear una alternativa específica de actividad física para aquellas personas mayores que pudieran padecer alguna de las siguientes disfunciones:

- Disminución de la capacidad funcional del corazón.
- Alteraciones posturales.
- Problemas de movilidad.
- Debilitamiento de la musculatura esquelética y muscular.
- Disfunciones relacionadas con problemas psíquicos y psicológicos.

Se establecen tres grupos de trabajo diferenciados: cardiovascular, osteomuscular y psíquico-psicológico.

Las actividades se realizarán en grupos de 15 personas como máximo. Cada grupo contará con un monitor especializado (fisioterapeuta, psicólogo, licenciado en educación física) desarrollándose las siguientes actividades:

- Actividad grupal dos días a la semana con un descanso de un día como mínimo entre una y otra, con una duración de una hora y cuarto.
- Actividades individuales según las pautas del monitor.
- Actividades intergrupo cada 15 días fomentando las relaciones entre las diferentes personas participantes en el programa.



2. Finalidad: Proporcionar un servicio a las personas mayores con disfunciones cardiovasculares, osteomusculares y/o psicológicas que colabore en la mejora de la calidad de vida y nivel de salud, y permita permanecer o mantenerse durante más tiempo en su medio familiar y social con la mayor independencia posible, mediante la incorporación de la actividad física y las prácticas saludables a un sector de población cada vez mayor.

3. Objetivos: Los objetivos están divididos por grupos de trabajo

1º Cardiovascular:

- Mejorar la resistencia cardiovascular.
- Mejorar mediante la actividad física, los niveles de glucosa en sangre.
- Disminuir los niveles de colesterol en sangre.
- Aumentar la capacidad de trajo del miocardio.
- Aumentar la capacidad de trabajo del flujo coronario y periférico.
- Regular la tensión arterial.
- Mejorar el metabolismo de la glucosa.
- Disminuir la obesidad entre este colectivo.
- Practicar de forma habitual actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

2º Osteo-muscular:

- Prevenir enfermedades como osteoporosis, osteoartritis, lumbalgias, diabetes tipo II, hipertensión, y en su caso disminuir los problemas asociados a dichas enfermedades.
- Mejorar la flexibilidad.
- Mejorar la movilidad articular, sobre todo en aquellas zonas más deterioradas.
- Mejorar la fuerza y la resistencia muscular.
- Evitar en lo posible la pérdida de velocidad de movimientos debido a la inactividad, o periodos de convalecencia.
- Elongar y fortalecer los principales músculos de la estática, responsables de la bipedestación.



- Reequilibración de las distintas tensiones musculares que se ejercen sobre la columna, y que pueden degenerar en patologías funcionales crónicas de mayor o menor intensidad.
- Practicar de forma habitual actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

3º Psíquico y psicológico:

- Conseguir un estado óptimo de relajación.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Conseguir un estado de bienestar general.
- Mejorar en todos los casos la salud mental.
- Mejorar la función cognitiva de los participantes.
- Tomar conciencia del control motor.
- Mejorar la autoestima a través del aprendizaje de habilidades.
- Desechar los pensamientos o prácticas metales nocivas para el individuo.
- Intentar que las personas se sientan competentes y autónomas.

4. Ámbito: Las actividades se realizan en grupos reducidos, máximo 15 personas, desarrollándose en el Centro de Mayores de Dos Ríos (Cuenca) y en el Centro de Mayores de Quintanar de la Orden.

5. Usuarios: Podrán participar personas mayores con alguna de las siguientes disfunciones: disminución de la capacidad funcional del corazón, alteraciones posturales, problemas de movilidad, debilitamiento de la musculatura esquelética y muscular y disfunciones relacionadas con problemas psíquicos y psicológicos.

6. Entidad que lo desarrolla:

ADECAM (Asociación de Deportistas de Castilla La Mancha).

C/ Ronda Buenavista nº 55.

Tlf: 925 25 23 85



PROGRAMAS DE ADAPTACIÓN A LA JUBILACIÓN

PROGRAMA DE PREPARACIÓN A LA JUBILACIÓN

1. Descripción: El Programa de Preparación a la Jubilación se compone de cursos y talleres. El curso consta de nueve sesiones más una sesión de seguimiento. Los talleres constan de cuatro sesiones. Se estructura en cinco grandes ejes, dentro de las cuales se desarrollan distintas actividades.

1.1. La **jubilación ¿Qué supone para mí?** (Cambios que se producen en esta etapa físicos, cognitivos, familiares, sociales y de actividad.)
Puntos fuertes y Puntos débiles

1.2. **¿Cómo potenciar los puntos fuertes? Planificar el tiempo, búsqueda de actividades,** las metas personales un valor a mantener, la autonomía y la independencia, la autoimagen y búsqueda de redes de apoyo

1.3. **¿Cómo corregir los puntos débiles?. Los hábitos saludables** (La alimentación, el manejo de alimentos, influencia de la alimentación en la salud, mitos y falacias sobre la alimentación, por qué nos cuesta modificar nuestros hábitos de alimentación y estrategias para mejorarlos. **La actividad física**, beneficios del ejercicio físico, tipo de ejercicio que podemos realizar, qué nos lleva a no hacer ejercicio, como conseguir hacer ejercicio a nuestra medida). **El consumo de tabaco y alcohol. La higiene del sueño** y **Autocontrol:** cómo funcionan las emociones, los tres sistemas de respuestas, estrategias cognitivas de autocontrol (como modificar los pensamientos, técnicas de autocontrol y solución de problemas) y estrategias fisiológicas de autocontrol (la relajación y la respiración) y otros recursos de autocontrol.

1.4. **Habilidades de conversación** (iniciar y mantener la conversación, cambiar de tema, terminar una conversación) y **habilidades asertivas** (estilos de comunicación, inhibido, agresivo y asertivo, los derechos personales, expresión de opiniones, hacer peticiones, decir que no, hacer y recibir críticas, el manejo de la hostilidad,..)

1.5. **Las funciones cognitivas** (Atención, Percepción, Memoria, Aprendizaje y Toma de Decisiones)



1.6. **Las relaciones personales dentro del ámbito familiar. La pareja** (por qué se producen los conflictos, consecuencias personales de los problemas de pareja, estrategias para obtener relaciones satisfactorias,.. **La sexualidad**, fases de la respuesta sexual y cambios que se producen con la edad) **Los hijos** (las relaciones con los hijos, los límites y las normas). En esta parte del programa se pediría la asistencia de la pareja si la tiene.

Se entregara a cada uno de los participantes de un manual de apoyo que recoge todos los contenidos del programa y entrega de los autoregistros y del material necesario para impartir el curso.

2. **Finalidad:** El programa se realiza con el objetivo de entrenar a los asistentes en las estrategias de afrontamiento más efectivas para adaptarse a la nueva situación de jubilado, obtener un estilo de vida gratificante y saludable, mantenerse en las mejores condiciones personales y disfrutar de la vida.

3. **Objetivos Generales del Programa:**

- Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal.
- Promover estilos de vida saludables.
- Favorecer las relaciones personales, tanto las familiares como las sociales.
- Promover el desarrollo de una vida autónoma e independiente.
- Favorecer la integración en el entorno comunitario.

4. **Ámbito:** Los cursos se realizarán en las capitales de provincia más Talavera de la Reina y Puertollano.

Los talleres se realizarán en municipios de más de 4.000 habitantes.

5. **Usuarios:** podrán participar personas que estén próximas a la jubilación o recién jubiladas (menos de tres años en esta situación).

6. **Entidad que lo desarrolla:**

CENCIBEL.

Dirección: C/ Fudre,10.

CP/ 13300 Valdepeñas (Ciudad Real).

Tlf: 926324706. Fax: 926324708



JORNADAS PARA UNA JUBILACIÓN ACTIVA

1. Descripción: La jornada consiste en un encuentro para un grupo de unas 50 personas, estructuradas en forma de ponencias y mesas redondas que en total durarían un día (mañana y tarde). Dichas jornadas se imparten por varios expertos y por personas mayores que contaran su experiencia.

La temática se estructuraría en las áreas de

- economía.
- salud y psicología.
- ocio y participación social.

2. Finalidad: las jornadas pretenden que las mismas sirvan para que las personas asistentes se conozcan mejor a si mismas y encuentren alternativas que les ayude a mejorar sus vidas, fomentando la participación.

3. Objetivos Generales:

- Ayudar a las personas a enfrentar la jubilación facilitando el ajuste y la satisfacción personal.
- Promover estilos de vida saludables.
- Favorecer las relaciones personales, tanto las familiares como las sociales.
- Promover el desarrollo de una vida autónoma e independiente.
- Favorecer la integración en el entorno comunitario.

4. Usuarios: el programa esta dirigido a aquellas personas que están próximas a la jubilación o recién jubiladas para proporcionar información y orientación para afrontar los problemas causados por la jubilación y la prejubilación.



5. Contenidos

BLOQUE A: ASPECTOS SOCIALES, FAMILIARES Y ECONÓMICOS DE LA JUBILACIÓN Y LA PRE JUBILACIÓN.

Problemática Socio-económica de la Jubilación y la Prejubilación:

Encaminado a proporcionar información acerca del contexto de la jubilación y las repercusiones que ésta puede tener en la vida de una persona.

Estereotipos existentes en torno a la jubilación, ¿nos ayudan o nos perjudican?

Encaminado a reforzar las imágenes positivas sobre el papel social de los mayores, combatiendo los estereotipos negativos de la jubilación.

Género y jubilación: “El papel de la mujer en esta etapa”:

Encaminado a visualizar el papel de la mujer en esta etapa y fomentar su participación activa en la comunidad.

BLOQUE B: SALUD Y DESARROLLO PERSONAL.

Salud y psicología de la jubilación y la prejubilación, “¿cómo afrontar este cambio de manera saludable”:

Encaminado a dar pautas de confrontación del cambio y mantener la calidad de la salud tanto como sea posible

BLOQUE C: OCIO Y REPRESENTACIÓN SOCIAL.

Participación Activa y compromiso social, “Nuevas perspectivas en el marco del envejecimiento activo”:

Encaminado a promover la autonomía y la participación plena de las personas jubiladas para que desempeñen un papel activo dentro de la Sociedad.

6. Entidad que lo desarrolla:

UDP

Dirección: C/ Mayor, 25 entlo izquierda. CP/ 02001 Albacete.

Tlf: 967521194. Fax: 967190078



PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

PROGRAMA DE PSICOESTIMULACION COGNITIVA

1. Descripción: Programa de psicoestimulación cognitiva dirigido a personas mayores para mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y conseguir la autonomía de las personas mayores de 60 años.

2. Finalidad: Mantenimiento de la independencia personal, de relaciones sociales y de prevención.

3. Descripción: Se imparten sesenta cursos en sesiones de dos horas, dos días en semana con una duración de dieciséis horas en cómputo total. Dichos cursos van dirigidos a grupos de unas quince personas.

4. Objetivos:

- Proporcionar pautas de activación cognitiva en las áreas de memoria, lenguaje, cálculo y psicomotricidad a las personas mayores.
- Desarrollar técnicas de activación cognitivas dirigidas a la pérdida de memoria asociadas a la edad.
- Proporcionar conocimientos específicos acerca de los aspectos implicados en los procesos degenerativos de demencias y/u otras enfermedades similares a los/as profesionales que han de desempeñar su labor en este ámbito.
- Dotar a los/as profesionales de las estrategias específicas para la planificación, desarrollo y evaluación de programas de envejecimiento activo.

5. Entidad que lo desarrolla:

AMFORMAD.

Dirección: Avda. del Mediterráneo, 14, 1º E. CP/ 28007 Madrid.

Tif. 915015288 / 915523564. Fax: 914348005



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA

1. Definición: Desarrollo de Talleres de Atención Psicosocial en colaboración con la Fundación La Caixa dirigido a personas mayores que se encuentran en una fase de dependencia inicial (personas frágiles) para mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y conseguir la autonomía y la independencia de los sujetos mayores de 60 años.

2. Finalidad: Desarrollar acciones de promoción de la autonomía en las personas mayores que se encuentran en una fase de dependencia inicial (personas frágiles)

3. Objetivos:

- Prevenir y retrasar las pérdidas provocadas por el envejecimiento.
- Contribuir a mantener y estimular las capacidades de las actividades de la vida diaria, la autonomía personal.
- Contribuir a mantener las relaciones personales.
- Apoyo a las familias.

4. Ámbito: el ámbito es regional.

5. Entidad que lo desarrolla:

Fundación "La Caixa".

Dirección: Avda/ Diagonal 621, planta 10.

CP/ 08028 Barcelona.

OTROS PROGRAMAS

PROGRAMA DE EDUCACIÓN VIAL

1. Descripción: Aplicación de un curso en educación vial para las personas mayores de Castilla La Mancha.

El programa esta desdoblado en dos subprogramas que atienden a dos roles dirigidos a dos colectivos de mayores complementarios.

- a) Mayores como peatones.
- b) Mayores como conductores del vehículo.

Complementario a estos dos roles se atenderá a un tercero referido a los mayores como usuarios de transportes públicos.

Asimismo este programa se desarrollara en forma de curso.

2. Finalidad: Prevenir y evitar los accidentes de tráfico en las personas mayores tanto como conductores como peatones

3. Objetivos:

- Elaboración, implantación y evaluación de un programa formativo, con el objetivo de construir la metodología de un entorno educativo en seguridad vial para personas mayores.

4. Ámbito: es de carácter regional.

5. Usuarios: Podrán ser beneficiarios de las distintas actividades los usuarios y socios de los Centros de Día de Mayores de la Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha y asociaciones.

6. Entidad que lo desarrolla:

Iniciativas de Educación y Seguridad Vial.

C/ Pérez Bayer 9, 1º izq.

CP/ 46002 Valencia.

VACACIONES ENFERMOS ALZHEIMER Y SUS CUIDADORES

- 1. Descripción:** Se trata de un programa de vacaciones y períodos de descanso y convivencia para personas mayores dependientes y sus cuidadores principales, desarrollado durante siete turnos de seis días cada uno.
- 2. Finalidad:** Favorecer una intervención dual (enfermos y familia) a través de un programa de actividades lúdicas, terapéuticas y educativas, que repercutan en la mejora de la calidad de vida del paciente, familiares y cuidadores.
- 3. Objetivos generales:**
 - Que los enfermos de Alzheimer y otras demencias disfruten de un tiempo de ocio, continúen las actividades del Centro de Día e incrementen su independencia y autoestima.
 - Que los cuidadores principales dispongan de un tiempo de ocio, aprendan a cuidar mejor y a cuidarse a sí mismos.
 - Que ambos grupos compartan espacios comunes de ocio.
- 4. Ámbito:** El ámbito de actuación es regional.
- 5. Usuarios:** Enfermos de Alzheimer con demencia posible, libre, ligera, moderada y grave (estadios CDR 0,5, 1 y 2) y otras personas mayores con enfermedades seniles. Son beneficiarios del Programa los familiares o cuidadores principales de los usuarios del Programa. Los requisitos que deberán cumplir los usuarios son:
 - Tener 60 o más años.
 - Poseer en la actualidad diagnóstico de demencia en los estadios CDR 0,5, 1 y 2.
 - No presentar trastorno de conducta que altere la convivencia.

- Que el cuidador principal acceda a incorporarse al Programa y que no presente incapacidad para las actividades de la vida diaria ni trastornos de conducta que puedan alterar la convivencia.

6. Principales actividades: El Programa comprende tres áreas de actividades:

- ◆ **Actividades con los enfermos.** Técnicas de orientación de la realidad, desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, psicomotricidad, estimulación cognitiva, reeducación en actividades de la vida diaria, ludoterapia, musicoterapia, taller de serigrafía, taller de jardinería, paseos...
- ◆ **Actividades con los cuidadores.** Actividades de ocio, actividades para aprender a cuidar mejor y cuidar de uno mismo, actividades para mejorar la comunicación...
- ◆ **Actividades a realizar en grupo.** El libro de la memoria, cinesiterapia libre, talleres de teatro y música, juegos de mesa, visitas guiadas a lugares turísticos, bailes...

7. Entidad que lo desarrolla.

FEDACAM (Federación de Asociaciones de Familiares de enfermos de Alzheimer y otras enfermedades seniles).

Dirección: C/ Ebro, 14 Albacete

Tlf: 967 500545