

Estas actividades de los centros de mayores son instrumentos para prevenir la dependencia y promover el envejecimiento saludable

---

La Comunidad pone en marcha los cursos y talleres 2017-18 de los centros de mayores de la región

- Están previstas 1.029 actividades y 2.136 grupos para el presente curso, en el que se ofertan 43.344 plazas
- Se han incrementado 1.530 plazas de actividades físicas como taichi, yoga o pilates, que tienen gran aceptación
- Los socios de los centros de mayores valoran las actividades realizadas este año con 8,48 puntos sobre 10

**22 de octubre de 2017.-** La Comunidad de Madrid pone en marcha durante este mes de octubre el conjunto de actividades programadas para el curso 2017-18 en los 32 centros de mayores de la región, dirigidas fundamentalmente a la prevención de la dependencia y a la promoción del envejecimiento saludable, en un entorno que fomenta la participación activa y la interacción social de las personas mayores.

La amplia y variada oferta de cursos y talleres incluye actividades de diferentes áreas, como la promoción de la vida autónoma y desarrollo personal, el desarrollo de habilidades manuales y artesanales, actividades de ocio y tiempo libre, promoción de la salud, actividades físico-preventivas y actividades culturales o artísticas. En total, están previstas 1.029 actividades entre cursos y talleres, con 2.136 grupos y 43.344 plazas.

Un amplio abanico de actividades a las que se añade el resto de programas especializados que se llevan a cabo en los centros, como el Programa de recuperación, mantenimiento y potenciación de la capacidad física o el Programa de mayores en situación de riesgo. A lo largo del año, también se planifican numerosas actividades sociales y culturales intercentros, como excursiones y charlas dirigidas al fomento de relaciones sociales y a la diversión y ocio de calidad, en las que en el año 2016 hubo más de 280.000 participantes.

Dentro de las actividades con un mayor componente físico, basadas en las recomendaciones de expertos de salud y envejecimiento que promueven el ejercicio físico para aumentar la capacidad funcional y evitar la dependencia y la limitación de movilidad, se desarrollan cursos de diferentes disciplinas como chi-kung, taichi, sensaído, yoga o pilates. Dada la gran aceptación de este tipo

de actividades entre los mayores, este curso se han incrementado 1.530 plazas de actividades físicas.

En el marco de las actividades que fomentan la vida autónoma, se programan más de 200 cursos y talleres con temáticas relacionadas con la informática, las nuevas tecnologías y redes sociales, cultura general o la inteligencia emocional. A través de estas iniciativas se pretende dotar a las personas mayores de instrumentos que faciliten su vida diaria, que mejoren su comunicación y que reduzcan la conocida como 'brecha digital', enseñándoles a aprovechar las ventajas que ofrecen las nuevas tecnologías.

La satisfacción global de los socios de los centros de mayores es muy elevada, como se observa en los resultados alcanzados en las 2.352 entrevistas presenciales realizadas este año, en las que los mayores valoraron las actividades de los centros con 8,48 puntos sobre 10.

## **PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

La realidad social actual, caracterizada por un proceso progresivo de envejecimiento, ha sido contemplada en el Plan Estratégico de la Agencia Madrileña de Atención Social 2016-2021, en el que se incluyen numerosos objetivos y medidas destinados a aumentar la calidad de vida de los mayores usuarios de los centros, mediante programas de intervención especializada y la promoción del envejecimiento activo y la vida saludable.

A través de los 32 centros de mayores de la Agencia Madrileña de Atención Social, en los que hay más de 390.000 socios, la Comunidad de Madrid desarrolla una estrategia de promoción del envejecimiento activo, con más de 4.000 actividades anuales centradas en lograr la mayor autonomía y bienestar personal de los usuarios de estos centros, mostrando el firme compromiso del gobierno regional con la personas mayores y su calidad de vida.