

Organizados por la Dirección General de Atención a la Dependencia y al Mayor en colaboración con 33 ayuntamientos de la región

Más de 1.100 mayores han participado en talleres de envejecimiento activo de la Comunidad

- Su objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas mayores y ayudar a prevenir posibles situaciones de dependencia
- El taller más demandado ha sido el denominado “Más calidad de vida”, impartido por fisioterapeutas

19 de febrero de 2017.- Un total de 1.117 personas mayores de 60 años, residentes en la Comunidad de Madrid tomaron parte durante 2016 en alguno de los 33 talleres de envejecimiento activo organizados por la Dirección General de Atención a la Dependencia y al Mayor en colaboración con otros tantos ayuntamientos de la región. Estas actividades se enmarcan en el Programa de Envejecimiento Activo, que persigue el fomento de la vida activa, la participación social, el desarrollo personal y la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

En estos talleres, impartidos por profesionales de cada una de las materias tratadas, se abordan temas relacionados con la salud, la familia, las tecnologías de la información y las comunicaciones, así como con aspectos jurídicos de interés para los mayores.

Un total de 430 personas han participado en el taller impartido por profesionales del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid denominado “Más calidad de vida”. Su contenido teórico-práctico sobre las necesidades de prevención y promoción de la salud de las personas mayores (higiene y ergonomía postural, escuela de espalda, brazos y piernas, consejos generales de promoción de la salud), lo ha convertido en el taller más demandado de los de 2016.

También por su contenido práctico, el Taller Jurídico ha sido el segundo más solicitado, con 315 participantes. En esta actividad se abordan temas como las comunidades de propietarios; derecho de sucesiones; y derecho de visitas de los abuelos con los nietos en situaciones de separación o divorcio de los progenitores, así como separación y divorcio, con especial mención a la problemática de pensión de viudedad y pensión compensatoria.

Las tecnologías de la información y las comunicaciones también han tenido cabida en los talleres de envejecimiento activo programados. Bajo el título

“Sácale partido a tu Smartphone”, los 192 participantes han podido mejorar su conocimiento sobre el uso de los teléfonos inteligentes, las utilidades que tienen en la vida diaria y su uso como cámara, grabadora, reproductor de audio y video, radio, calendario y block de notas, así como aprender a instalar y desinstalar distintas aplicaciones.

ENVEJECER FELIZ

Junto a los talleres de carácter práctico, a lo largo del pasado año la Comunidad de Madrid puso en marcha, por primera vez, el taller denominado “Laboratorio de ideas para envejecer feliz”, en el que participaron 60 personas.

Este taller, que ha contado con la colaboración del Colegio de Educadores Sociales de la Comunidad de Madrid, se ha organizado a modo de charla-coloquio, y en él se ha analizado las experiencias y expectativas de las personas mayores frente al proceso de envejecimiento, ofreciendo pautas para aprovechar mejor los recursos existentes, tanto personales como sociales.

Por último, los 120 asistentes al taller “Escuela de abuelos/as” centraron su actividad en la reflexión y la formación en el desarrollo de habilidades de los participantes en la atención de sus nietos.