

Actividades lúdicas, formativas y culturales para prevenir la dependencia, que se desarrollarán entre los meses de abril y octubre

La Comunidad duplicará este año el número de mayores participantes en talleres de envejecimiento activo

- Se prevé que 3.100 mayores madrileños participen en los 158 talleres organizados en 73 municipios de la región

17 de marzo de 2018.- La Comunidad de Madrid va a organizar este año 158 talleres de envejecimiento activo en 73 municipios de la región, en los que se prevé la participación de unas 3.100 personas mayores de 60 años, más del doble que en 2017.

Los Talleres de Envejecimiento Activo, que este año cumplen su VII edición, tienen como objetivo fomentar la vida activa de las personas mayores y su participación social, ayudando a prevenir situaciones de dependencia. Para ello cuenta con la colaboración de los Ayuntamientos participantes en esta edición.

En 2017 se impartieron 39 talleres de envejecimiento activo en los que participaron 1.479 personas. Este año se espera duplicar la participación de mayores en los talleres, que comenzarán en el próximo mes de abril y se prolongarán hasta finales de octubre.

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.

Entre las actividades propuestas para la presente edición se encuentran algunas tan interesantes como el Taller Jurídico para Mayores, las sesiones para lograr Más Calidad de Vida o el Laboratorio de Ideas para Envejecer Feliz, la Escuela de abuelos/as y una iniciativa adaptada a las nuevas tecnologías: Sácale partido a tu teléfono inteligente.

En el Taller Jurídico se abordan temas como las comunidades de propietarios, el derecho de sucesiones y el derecho de visitas de los abuelos con los nietos, en situaciones de separación o divorcio de los progenitores, con especial mención a la pensión de viudedad y la pensión compensatoria.

El taller denominado Más calidad de vida es impartido por profesionales del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid, con un 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).

Asimismo, el taller denominado Laboratorio de Ideas para Envejecer Feliz, que cuenta con la colaboración del Colegio de Educadores Sociales de la Comunidad de Madrid, se organiza a modo de charla-coloquio, y en él se analizan 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, el taller Escuela de abuelos/as centra su actividad en la reflexión y la formación en el desarrollo de habilidades de los participantes en la atención de sus nietos; y en Sácale partido a tu Smartphone, los participantes pueden 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, block de notas, así como aprender a instalar y desinstalar distintas aplicaciones.

PROGRAMAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

En la Comunidad de Madrid las personas mayores de 65 años se sitúan en torno al 17 % de la población total, mientras que las que superan los 80 años son más del 5 % de dicha población. Además, es la comunidad autónoma con la esperanza de vida más alta, situada en los 84 años.

Por ello, el Gobierno regional pone en marcha cada año distintas actividades dirigidas a mejorar su bienestar y a fomentar una vida activa y saludable que contribuya a prevenir las situaciones de dependencia.