

Estas acciones de desarrollarán en formato *online*, aunque podrán ser presenciales en función del desarrollo de la pandemia

La Comunidad de Madrid renueva su oferta de talleres gratuitos para mayores de 60 años

- Para promover la ocupación activa del tiempo libre, la propuesta incluye cursos relacionados con salud, desarrollo personal, informática o tertulia literaria
- También se ponen en marcha cursos de formación para familiares y cuidadores profesionales de mayores con alzheimer

13 de enero de 2021.- La Comunidad de Madrid pone en marcha un año más un programa de talleres gratuitos orientados a promover la ocupación activa del tiempo libre, la participación social y la convivencia de las personas mayores de 60 años de la región. Estos talleres de la Consejería de Políticas Sociales, Familias, Infancia y Natalidad, que se desarrollan desde 2008 en colaboración con la fundación La Caixa, ofrecen en esta edición distintos cursos relacionados con temáticas como la salud, el desarrollo personal o la adquisición de competencias digitales.

Así, los mayores podrán: aprender ejercicios de equilibrio, fuerza y potencia muscular para mejorar su condición física con los talleres *En forma y Entrena*; participar en tertulias literarias y en charlas sobre la pandemia y sus consecuencias emocionales, o conocer los distintos programas y posibilidades de comunicación que ofrecen aplicaciones como Zoom, Teams o Whatsapp.

Estos cursos, al igual que el año pasado, se desarrollarán en formato *online*, aunque podrán impartirse presencialmente siempre que las circunstancias de la pandemia lo permitan. Los talleres forman parte del Programa de Envejecimiento Activo de la Comunidad de Madrid, dirigido a mejorar el bienestar de las más de 1,4 millones de personas mayores de 60 años que viven en la región, en los que cada año participan más de 13.000 mayores.

Además, durante este mes el Gobierno regional va a desarrollar cursos formativos *online* orientados a familiares y cuidadores profesionales de mayores con alzheimer. Esta actividad, desarrollada a través del Centro Alzheimer Reina Sofía, ha programado dos sesiones para familiares que, bajo el título *Hablemos de la enfermedad de Alzheimer: diagnóstico, síntomas, fases y datos de interés*, ofrecen información sobre el desarrollo de esta enfermedad y su repercusión en



Medios de Comunicación

el entorno familiar, con el objetivo de responder a las dudas e inquietudes más frecuentes que genera en el entorno de las personas que la sufren.

Por su parte, los cuidadores profesionales podrán participar en dos sesiones del taller *Conozca mejor la enfermedad de alzheimer*, que ofrecerá las claves para mejorar los cuidados profesionales que requieren estas personas y abordará asuntos como la neurodegeneración que provoca la enfermedad.

Todos los interesados pueden solicitar más información en el área de Asuntos sociales de la página web de la Comunidad de Madrid (www.comunidad.madrid).