

# ENVELLECIMIENTO ACTIVO

## CONTIDO

O taller de envellecemento activo ten como base a prevención e as relacións sociais. Xa que a través dun ocio activo pretende evitar o illamento e a soidade sufrida polas persoas maiores.

Este pretende poder dinamizar o ocio ofertado polo concello aportando ideas innovadoras, de tal forma que as persoas maiores se encarguen de dar a idea da actividade, de organizala e poder realizar todos os pasos para poder levala a cabo.

## PLANIFICACIÓN E ETAPAS

Esta actividade tera unha duración de dúas horas semanais.

A primeira sesión dedicáremola a coñecernos mellor, a coñecer os intereses e as inquietudes dos participante. Isto levarase a cabo a través de dinámicas.

Na seguinte sesión faremos un borrador de todas as actividades que lles gustaría realizar, e , durante a seguinte sesión comezaremos a seleccionar cal será a primeira en poñerse en marcha.

A continuación comezaremos a planificar a actividade, unha vez esta este completamente cerrada e teña xa definidos con claridade todo os seus puntos, as persoas maiores asistentes encargaranse de organizar todo o necesario para levala a cabo, repartíranse o traballado de maneira equitativa.

Unha vez organizada e tendo todo constituído para a súa realización , levarase a cabo a actividade.

Cando esta este finalizada dedicaremos unha sesión para poder sacar conclusións da actividade realizada e cales serían tamén os puntos forte e os puntos débiles a corrixir.

Ao remate destas sesións comezaremos o proceso, volverase a pensar que actividade realizar, establecer todo o preciso para realizala e levala a cabo.

As actividades que nun primeiro momento se pretenden realizar son: ximnasia musical, excursións, exercicios de memoria, camiñatas, cremas naturais,... e moitas outras máis actividades que beneficien o entramento tanto da memoria como do corpo.

## **OBXETIVOS**

Obxetivos xerais:

1. Promover un envellecemento activo nas persoas maiores.
2. Dotar ás persoas maiores dun espazo propio onde mostren as súas inquietudes, intereses, preocupación e poidan darlle resposta.

Obxetivos específicos:

1. Previr situación de dependencia nas persoas maiores.
2. Fomentar a participación nas actividades como vía de desenvolvemento persoal, creando así un ocio activo.
3. Facilitar a interacción social entre persoas maiores e o resto da sociedade.
4. Minimizar os efectos do aislamiento social e sentimentos de sociedade.

## **METODOLOXÍA**

A metodoloxía da actividade de envellecemento activo ten uns puntos básicos á hora de definir a súa metodoloxía:

Continuidade: a actividade non pode ser aislada, pois esta actividade irase programando de unha semana para outra, polo que as persoas deberán ter unha asistencia regular para así poder organizar e participar activamente en todo o proceso da formación e realización das actividades desexadas.

Interactivo: é unha actividade que se ira creando entre todos e todas según os intereses das persoas participantes.

Participativo: as persoas maiores asistentes poderán dar a súa opinión e mostrar as súas dúbidas, inquietudes ou intereses.

Aberto: ás actividades realizadas polo grupo fixo de persoas maiores poderán asistir outras persoas aínda que non estean anotadas nun principio no taller. De esta forma creárase un grupo participativo de persoas maiores fixas e outros grupo de persoas con interese en participar.

## **DESTINATARIOS**

Destinatarios directos: persoas maiores de 50 a 80 anos.

Destinatarios indirectos: toda a poboación interesada en participar nas actividades.

## **RECURSOS**

Recursos humanos:

Unha persoa encargada de dinamizar o grupo

Recursos materiais:

Unha sala habilitada con cadeiras e mesas.

Material necesario para as actividades ( locais, megafonía, publicidade,...) irá xurdindo en cada actividade.

Recursos económicos:

12€ aportado por cada participante.