

“La vida a certa edat”

Tallers destinats a fomentar
propostes per a un envelliment actiu



Amb la direcció d'Anna Hernández.
Periodista i Membre de la Societat
Espanyola de Geriatria i Gerontologia.

Les persones grans són un col·lectiu amb molt protagonisme a la societat actual per experiència i coneixements acumulats. Les Obres Socials de la CAM promouen a Catalunya el desenvolupament d'activitats relacionades amb el foment de l'envelliment actiu. La finalitat és difondre entre la població gran, la importància que tenen els estils i comportaments de vida en la prevenció de la dependència i el desenvolupament d'un projecte vital ple i feliç. En aquest sentit, els tallers “La vida a certa edat” s'inscriuen dins del marc del programa de la CAM “Gent Gran, Gent Activa”.

www.lavidaaciertaedad.es

CAMblau
AMB LA GENT GRAN



OBRES SOCIALS

Imprès en paper reciclat. CAM contribueix a la defensa del medi ambient.

TALLERS

La vida a certa edat

Tallers destinats a fomentar
propostes per a un envelliment actiu



CAMblau
AMB LA GENT GRAN



OBRES SOCIALS

La vida a certa edat

Tallers destinats a fomentar propostes per a un envelliment actiu



Alguns temes a tractar a "La vida a certa edat"...

- Adaptació als canvis associats a l'edat
- Homes i dones grans
- Cuidar-se: estil de vida, imatge i estat d'ànim
- Descans i higiene del son
- La casa: espai còmode, segur i accessible
- Prevenció de caigudes
- Bones relacions: sentimentals, familiars i socials
- Participació a la vida de la ciutat
- Foment de noves activitats
- Ràdio amb i per a persones grans
- El bon tracte a les persones grans

Què fem a "La vida a certa edat"?

- Compartir opinions conversant en tertúlies
- Potenciar emocions positives amb música i jocs
- Aprendre comentant lectures i informacions
- Reflexionar al voltant d'històries i casos reals
- Participar i gaudir amb exercicis de grup

Com són les sessions de "La vida a certa edat"?

- Grup de 15 persones
- 5 reunions de 2 hores cadascuna
- Continguts adaptats als assistents
- Participació, diàleg, música, jocs i exercicis pràctics
- Aportacions d'alumnes d'altres tallers

