

# SEMANA CAM DE FOMENTO DE LA AUTONOMÍA EN PERSONAS MAYORES

## ACTIVA TU CALIDAD DE VIDA

Envejecer en las mejores condiciones y retrasar al máximo una posible situación de dependencia es el objetivo principal de esta semana. A ello se dirigen todas las actividades programadas y un especialista en gerontología explica cuáles son los hábitos y actitudes de vida más saludables.

## VIGILAR LA SALUD

Un diplomado en enfermería realiza un reconocimiento para determinar algunos parámetros indicativos del estado físico.

Controlar el peso, la talla, la tensión, mantenerse hidratado, dejar de fumar o de beber alcohol de alta graduación son pautas recomendables, pero más aún conforme se cumplen años. Sin embargo el aspecto físico no es lo único que influye, también hay que cuidar el estado anímico y para ello es fundamental entre otras cosas controlar las preocupaciones. Un psicólogo ayuda a conocer las manifestaciones del estrés y la ansiedad.

## DORMIR BIEN

Un sueño reparador también es otra de las garantías de una buena salud. En el taller un psicólogo explica las alteraciones que se producen en el sueño con la edad, advierte sobre las causas de estos cambios y propone algunas recomendaciones.

## MANTENERSE ACTIVO

La actividad física controlada, favorece la movilidad y la agilidad. Un fisioterapeuta ofrece a los mayores, pautas para mantenerse en forma así como las preocupaciones que deben adoptarse para evitar caídas.

## EJERCITAR LA MEMORIA

A partir de determinada edad también es necesario ejercitar la capacidad para recordar cosas o adquirir nuevos conocimientos. Un psicólogo aporta entretenidos ejercicios y otros hábitos.

## ALIMENTARSE BIEN

Conservar hábitos de nutrición correctos y acordes tanto a la edad como al consumo energético de cada persona es otra de las actitudes positivas para afrontar el paso del tiempo. Médicos y diplomados universitarios en enfermería ofrecen pautas para prevenir determinadas patologías derivadas de una nutrición inadecuada.

## MANTENER RELACIONES

Comunicarse genera sentimientos positivos de satisfacción, serenidad y aumento de la autoestima, además de mejorar la salud y favorecer la autonomía personal. Se imparte una ayuda psicológica a los participantes para desterrar los estereotipos negativos sobre el proceso de envejecimiento, a aceptarse y a sacar de uno mismo todo lo bueno.



## SEMANA CAM DE FOMENTO DE LA AUTONOMÍA EN PERSONAS MAYORES

SEMANA DEL  
1 AL 4 DE JUNIO  
DE 2010  
CIUDAD REAL

### INFÓRMATE EN:

Concejalía de Bienestar Social  
C/ Pozo Concejo, 6  
Tfno: 926 211 044  
[www.obrasocial.cam.es](http://www.obrasocial.cam.es)

# SEMANA CAM DE FOMENTO DE LA AUTONOMÍA EN PERSONAS MAYORES

Un proyecto de Obra Social de Caja Mediterráneo pensado expresamente para los mayores.

Una interesante oferta de iniciativas, concentrada en siete días, que permite a los mayores hacer una revisión de su estado de salud, tanto de los aspectos físicos como de los psicológicos, y conocer gracias al asesoramiento de diferentes profesionales, las pautas de vida y de entrenamiento que, día a día, ayudan a conservar la autonomía.

ACTIVA TU VIDA

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

## PROGRAMA DE REVISIÓN DE LA SALUD

Hora:  
**9:00-13:30 H.**

Lugar :  
Concejalía de Bienestar Social  
C/ Pozo Concejo, 6

Profesor:  
Carmen Galindo (DUE)

## VUELTA A PIE INTERGENERACIONAL

Hora:  
**17:30-18:00 H.**

Salida:  
Centro Social Larache

## ACTO DE CLAUSURA Y DE RECONOCIMIENTO A LAS PERSONAS MAYORES REPRESENTATIVAS DEL MUNICIPIO

Hora:  
**18:15 H.**

Lugar:  
Centro Social Larache

## TALLER

*"ALIMENTACIÓN SALUDABLE"*

Hora:  
**17:00-19:00 H.**

Lugar:  
Concejalía de Bienestar Social  
C/ Pozo Concejo, 6

Profesor:  
Carmen Galindo (DUE)

## TALLER

*"MEJORA RENDIMIENTO DE LA MEMORIA"*

Hora:  
**17:00-19:00 H.**

Lugar:  
Concejalía de Bienestar Social  
C/ Pozo Concejo, 6

Profesor:  
Juan Fco. Vidal (Psicólogo)

## TALLER

*"DORMIR BIEN"*

Hora:  
**17:00-19:00 H.**

Lugar:  
Concejalía de Bienestar Social  
C/ Pozo Concejo, 6

Profesor:  
Juan Fco. Vidal (Psicólogo)

## APERITIVO PARA LOS/AS PARTICIPANTES EN LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

Hora:  
**19:00 H.**

Lugar:  
Centro Social Larache

# SEMANA CAM DE FOMENTO DE LA AUTONOMÍA EN PERSONAS MAYORES

Un proyecto de Obra Social de Caja Mediterráneo pensado expresamente para los mayores.

Una interesante oferta de iniciativas, concentrada en siete días, que permite a los mayores hacer una revisión de su estado de salud, tanto de los aspectos físicos como de los psicológicos, y conocer gracias al asesoramiento de diferentes profesionales, las pautas de vida y de entrenamiento que, día a día, ayudan a conservar la autonomía.

ACTIVA  
TU VIDA

MARTES 1

## TALLER

*"MEJORA RENDIMIENTO  
DE LA MEMORIA"*

Hora:  
**10:30-12:30 H.**

Profesor:  
Juan Fco. Vidal (Psicólogo)

Lugar:  
Centro Social Larache  
Carretera de Fuensanta, 18

MIÉRCOLES 2

## PROGRAMA DE REVISIÓN DE LA SALUD

Hora:  
**9:00-13:30 H.**

Profesor:  
Carmen Galindo (DUE)

Lugar:  
Centro Social Larache  
Carretera de Fuensanta, 18

JUEVES 3

## TALLER

*"DORMIR BIEN"*

Hora:  
**10:30-12:30 H.**

Profesor:  
Juan Fco. Vidal (Psicólogo)

Lugar:  
Centro Social Larache  
Carretera de Fuensanta, 18

VIERNES 4

## VUELTA A PIE INTERGENERACIONAL

Hora:  
**17:30-18:00 H.**

Lugar:  
Centro Social Larache  
Carretera de Fuensanta, 18

## ACTO DE CLAUSURA Y DE RECONOCIMIENTO A LAS PERSONAS MAYORES REPRESENTATIVAS DEL MUNICIPIO

Hora:  
**18:15 H.**

Lugar:  
Centro Social Larache  
Carretera de Fuensanta, 18

## APERITIVO PARA LOS/AS PARTICIPANTES EN LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

Hora:  
**19:00 H.**

Lugar:  
Centro Social Larache  
Carretera de Fuensanta, 18

## TALLER

*"ALIMENTACIÓN SALUDABLE"*

Hora:  
**17:00-19:00 H.**

Profesor:  
Carmen Galindo (DUE)

Lugar:  
Centro Social Larache  
Carretera de Fuensanta, 18