

El envejecimiento una nueva etapa del proyecto personal, un momento ideal para mirar al futuro

¡Activ@te!

- **La Confederación Española de Organizaciones de Mayores CEOMA, con el apoyo de Obra Social Caja Madrid, pone en marcha el proyecto ¡Activ@te!.**
- **¡Activ@te! tiene como objetivo esencial acercar a la sociedad una imagen positiva de las personas mayores como sujetos activos de la misma que tienen además, una participación esencial en su entorno.**
- **¡Activ@te! quiere contribuir a erradicar la imagen negativa que se tiene de la vejez, del envejecimiento y de los mayores dotándoles a la vez de las herramientas necesarias para que sean conscientes de este nuevo papel.**

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores CEOMA, con el apoyo de Obra Social Caja Madrid, pone en marcha el proyecto ¡Activ@te!.

¡Activ@te! tiene como objetivo esencial acercar a la sociedad una imagen positiva de las personas mayores como sujetos activos de la misma que tienen además, una participación esencial en su entorno.

Queremos que este programa llegue a todos los mayores, se impartirán cuatro sesiones on line a través de la comunidad social www.post55.es y tres sesiones presenciales en diferentes puntos de España. Los interesados podrán solicitar más información en ceoma@ceoma.org

www.post55.es brinda la posibilidad durante los meses de enero y febrero de ofrecer, en tiempo real, las sesiones de formación en la que los alumnos pueden inscribirse previamente y tener contacto directo con el docente y con el resto de los alumnos. Solo tienes que registrarte primero y ser miembro de esta comunidad.

La formación presencial se llevará a cabo a través de sesiones de formación a cargo de expertos en cada una de las áreas, estas sesiones tendrán lugar en los meses de enero y febrero, en Madrid, Sevilla y Azuaga (Badajoz).

En el primer módulo "La salud, prevención y retos" se hablará sobre las actividades y costumbres básicas a la hora de mantenernos activos con el ejercicio físico y la alimentación, y de cómo contar con una salud óptima.

En el segundo módulo sobre “Planificación económica de la jubilación” ayudará a todos aquellos en situación de jubilación o a los que les queda poco tiempo para llegar a ella, a organizarse económicamente y anticiparse haciendo una buena planificación.

En el tercer módulo “La Jubilación como nueva etapa del proyecto personal” se hablará sobre la jubilación en general, cómo afrontar esta nueva etapa.

En el cuarto y último módulo “Un nuevo reto, las Redes Sociales” hablaremos sobre qué son las Redes Sociales, cómo surgen y conoceremos las principales Redes Sociales a las que tenemos acceso.

CEOMA

La **Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)** es una organización sin ánimo de lucro creada para la defensa de los derechos de las personas mayores. Representa a más de un millón de Socios de Base y casi 1.500 Asociaciones y abarca a 38 organizaciones de mayores de las distintas Comunidades Autónomas. Más información: www.ceoma.org

Tema: ¡Actív@te!

Contactos:

Celia Moreno: 91 573 49 98 celiamoreno@ceoma.org