

Cursos Promoción del envejecimiento activo y saludable de prevención a la dependencia

(Madrid, 28 de septiembre de 2016).- Los mayores pueden seguir los consejos de los expertos y vivir en plenitud gracias a los cursos "Promoción del envejecimiento activo y saludable de prevención a la dependencia" que la Confederación Española de Organizaciones de Mayores - **CEOMA** pone a disposición de las personas mayores. Estos cursos de formación presencial, subvencionados por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales - **IMSERSO** tienen por objeto fomentar los hábitos saludables y evitar en la medida de lo posible la dependencia.

A partir del día 3 de octubre hasta el 3 de diciembre, se van a impartir 66 acciones formativas, un total de 516 horas de formación y llevarán a cabo en diferentes ciudades y pueblos de la geografía española: Madrid (Madrid, Móstoles y Leganes), Galicia (La Coruña, Melide de Lugo, Becemea, Foz, Moudonedo, Monforte, Quiroga, Ribadeo y Sarria), Badajoz (Badajoz, Mérida, Villanueva de la Serena, Talarubias y Cabeza del Buey), Cáceres (Alcántara, Moraleja), Cádiz (Jerez de la Frontera, Sanlúcar de Barrameda, El Puerto de Santa María, Trebujena, Puerto Real, Villamartín), Ciudad Real (Ciudad Real, Puertollano, Manzanares, Alcázar de San Juan, Campo de Criptana, La Solana), Córdoba (Córdoba, Palma del Río, Fuente Palmera, Lucena, Puente Genil), Jaén (Noalejo, Frailes), León (Villademor de la Vega, San Millán de los Caball), Toledo (Talavera de la Reina), Sevilla (Sevilla, Aguadulce, utrera, El Palmar, Alanis).

ENVEJECIMIENTO ACTIVO E IGUALDAD, TAMBIÉN EN LA LONGEVIDAD

El ciclo vital debe ser un período de tranquilidad y disfrute, pero también de aprendizaje, de superación, y -por tanto- de recuperación de la igualdad y la liberación.

VIVIR UNA SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD SALUDABLE EN LAS PERSONAS MAYORES

La sexualidad es una dimensión fundamental de la vida y debe ser considerada como tal en todas las etapas de la misma. De la misma forma, somos seres en relación por lo que vivir una afectividad plena y satisfactoria es clave para mantener un estilo de vida saludable y un adecuado bienestar.

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ABUELOS Y ABUELAS CUIDADORES

El autoconocimiento es uno de los aspectos que está tomando una mayor relevancia en los últimos tiempos. Conocerse a uno mismo, favorece la gestión adecuada de las emociones, proporcionando una mayor autoestima y la capacidad para relacionarse con los demás de forma constructiva y enriquecedora.

PENSAMIENTO POSITIVO PARA VIVIR CON PLENITUD LA SENECTUD

Hemos oído que el poder de la mente es inmenso; y también que en gran medida nuestra felicidad depende de nuestra actitud. Y estamos seguros que el 100% de las personas a las que podemos preguntarle, coinciden en apoyar con rotundidad estas afirmaciones.

Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones nos dejamos condicionar por los pensamientos negativos. Temores, desconfianzas, inseguridades van minando progresivamente nuestras potencialidades, ocasionándonos una "discapacidad" para ser felices, para vivir en autonomía y con plenitud.

LA PARTICIPACIÓN ASOCIATIVA COMO VÍA PARA LA AUTONOMÍA Y LA CALIDAD DE VIDA

Lo que una persona busca al incorporarse a una Entidad de tipo social -al asociarse- es dar respuesta a sus propias necesidades e intereses: comunicarse y relacionarse con otras personas, mejorar su propia calidad de vida, practicar una afición, responder a un problema común entre los miembros, mantener su autonomía y/o prevenir la dependencia, etc.

Este tipo de inquietudes, favorece que entre los miembros se establezcan una serie de vínculos y lazos incluso afectivos que favorecen el bienestar y mejora la calidad de vida.

Pero existen además otras motivaciones de índole social como son: denunciar y combatir injusticias, promover y defender valores, dar respuesta a problemas sociales, realizar su aportación a la sociedad, etc. Pretenden que su acción beneficie al conjunto de su comunidad o a sectores concretos de la misma y al hacerlo, se sienten personas más validas, productivas y autónomas. En este caso, los miembros suelen estar unidos, además de por lazos afectivos, porque comparten una cierta manera de entender la realidad y un fin común.

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LA EDAD ADULTA A TRAVÉS DE LA RISOTERAPIA

Uno de los más interesantes avances en las ciencias de la salud en los últimos tiempos, confirma que **la risa es uno de los mejores remedios para vivir de forma saludable, y solucionar importantes problemas de salud.**

Vivir con humor, reírnos hasta de nosotros mismos, hacer felices a los demás a través de la risa y mucho más, son cauces para vivir una vida más satisfactoria y plena.

Lo que realmente interesa, no es reír por el hecho de hacerlo, sino por cómo afecta positivamente el acto de reír a nuestro organismo.

PREVENCIÓN DEL DETERIORO Y EL ABANDONO A TRAVÉS DE HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES

Vivir una vida saludable tiene que ver con estar bien; sentirse bien con uno mismo y con el entorno que nos rodea, a pesar de las dificultades o las limitaciones que la edad o las enfermedades acarreen. Es estar bien por "fuera" y por "dentro" -es decir- experimentar el mayor grado del bienestar, en aras de una mayor calidad de vida.

Y está demostrado que alcanzar ese estado del bienestar, disfrutar de una vida plena y saludable, depende en gran parte de nosotros. De nuestras actitudes ante la

vida, y también de los hábitos que desarrollemos e incorporemos en nuestro día a día.

Es cierto que en ocasiones no resulta fácil modificar ciertos hábitos que nos acompañan de por vida; también ocurre a veces que las pequeñas o grandes limitaciones físicas, provocan que poco a poco se le dé menos importancia a la higiene, la estética, el cuidado de los sentidos (vista, oído, etc.), y poco a poco se va entrando en una dinámica de dejadez, de abandono que -
contrariamente a lo que se pueda pensar- revierte negativamente en el estado de salud, en el bienestar y lo más importante, en la pérdida de autonomía.

En esta acción formativa se profundiza en los siguientes temas y en otros fundamentales para prevenir el abandono y el deterioro.

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 casi 1.500 Asociaciones y abarca a 26 organizaciones de mayores de las distintas Comunidades Autónomas. Más información: www.ceoma.org

**Tema: Cursos Promoción del envejecimiento activo y saludable de
prevención a la dependencia**

Contactos:

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