PROYECTO GIRASOL

El **contacto con la naturaleza es un elemento esencial para el bienestar integral de las personas**. Sin embargo, en la práctica, las personas mayores en situación de fragilidad y sus cuidadores cuentan con pocas oportunidades reales de participación en actividades medioambientales adaptadas a sus necesidades.

El Proyecto GIRASOL nace para dar respuesta a esta realidad, facilitando **experiencias accesibles, significativas y adaptadas** que promueven el bienestar físico, emocional y social.

OBJETIVOS

La **Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)** desarrolla el Proyecto GIRASOL, subvencionado por IMSERSO para 2026, con el objetivo de fomentar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo una relación significativa con el entorno natural, conectada con la historia y el proyecto de vida de cada persona.

TALLERES Y ACTIVIDADES

El proyecto ofrece la organización de **6 talleres prácticos y participativos**, basados en actividades en la naturaleza y diseñados desde un enfoque de **atención centrada en la persona**.

🌿 Actividades sencillas, adaptadas y accesibles

⏱️ Duración flexible: entre 30 y 90 minutos

👥 Dirigidas a personas mayores y personas cuidadoras, en colaboración con profesionales de centros de atención a personas mayores

📖 Los talleres se desarrollarán entre abril y octubre de 2026

(Consulte la página siguiente para ver el catálogo completo de actividades)

CONTACTO

Si desea participar en el Proyecto GIRASOL, por favor contacte con: 📩 angelyague@ceoma.org

📍 CEOMA C/ Fernando el Católico, 10 - Local 7

28015 Madrid. 👉 www.ceoma.org

¿Sabías que el contacto con la naturaleza puede mejorar la salud física, emocional y cognitiva de las personas mayores?

GIRASOL

CEOMA Confederación Española de Organizaciones de Mayores

CONECTA CON LA NATURALEZA

INTERVENCIONES PARA FOMENTAR EL CONTACTO CON LA NATURALEZA DE LAS PERSONAS MAYORES FRÁGILES Y PERSONAS CUIDADORAS

TALLERES BASADOS EN LA NATURALEZA

ÁREA 1. JARDINERÍA TERAPÉUTICA

☐ Actividades de jardinería en el interior
☐ Plantación de bulbos de flores
☐ Plantar flores con los vecinos
☐ Cuidar una planta
☐ Jardín accesible
☐ Intercambio de plantas y semillas

ÁREA 2. ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE

☐ Paseo con un mapa del jardín
☐ Caminatas saludables por la naturaleza en grupo
☐ Caminatas guiadas con interpretación de flora de temporada
☐ Gimnasio al aire libre

ÁREA 3. ARTESANÍAS CON PRODUCTOS DE LA NATURALEZA

☐ Paseo guiado de identificación de árboles
☐ Arte con calabazas
☐ Collage de otoño con hojas
☐ Estampados de flores
☐ Marcos de fotos con conchas☐ Arte con elementos de la naturaleza
☐ Diario de naturaleza
☐ Pintar rocas
☐ Arte con semillas
☐ Comederos para pájaros con piñas

ÁREA 4. ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LA NATURALEZA

☐ Meditación terapéutica en el bosque
☐ Mindfulness en la naturaleza
☐ Caja de recuerdos (frutas y verduras)
☐ Juegos en la naturaleza
☐ Elaborar un mapa del jardín
☐ Bingo de la naturaleza
☐ Bingo de alérgenos vegetales
☐ Recordar con fotos
☐ Explorar las maravillas de la naturaleza

ÁREA 5. ESTIMULACIÓN SENSORIAL

☐ Aromaterapia e infusiones de hierbas
☐ Bolsas de fragancias
☐ Sal de baño casera
☐ Bolsa misteriosa
☐ Hidratación de manos con aromas naturales
☐ Degustación de productos de temporada
☐ Contrastes sensoriales
☐ Tocar árboles
☐ Explorar aromas en el jardín de hierbas
☐ Picnic de temporada
☐ Introducción sensorial a diferentes hierbas

ÁREA 6. ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

☐ Cocina ecológica compartida
☐ Educación intergeneracional
☐ Huertos intergeneracionales
☐ Desafío de los héroes de la tierra
☐ Creación de cartones de bingo de la naturaleza