

Programa de Mayores Prevención y Sensibilización



PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN
Es un proyecto cuyo objetivo es fomentar la prevención de la dependencia en las personas a través del envejecimiento saludable y atender las necesidades de los cuidadores familiares de personas mayores dependientes.



ESPACIO DE MAYORES
Este proyecto empezó a funcionar en agosto de 2002. Participan personas mayores de 60 años y actualmente cuenta con 368 participantes.

Se desarrollan talleres como gimnasia, Tai Chi, yoga, baile, relajación, manualidades, cultura general, dibujo, historia del arte, literatura, idiomas, informática, Internet, fotografía digital, entrenamiento de la memoria. Muchos de estos talleres son impartidos por voluntarios y voluntarias del proyecto.



De forma periódica se realizan conferencias relacionadas con temas culturales, de actualidad o de salud, visitas culturales, salidas al aire libre, actividades con otros programas de Cruz Roja.



A través de estas actividades los mayores logran mantener las capacidades físicas y mentales en su estado más óptimo, fomentar las relaciones sociales entre ellos y motivamos su participación en la sociedad como agentes activos.



FORMACIÓN PARA EL ENVEJECIMIENTO
Se trata de un servicio que promueve la prevención de la dependencia en la población en general. Ofrece un espacio en el que se desarrollan actividades de carácter formativo y psicoeducativo, como el taller "Vida activa a partir de los 50!" dirigido a personas entre 50 y 60 años y el taller "Aprender a cuidar y a cuidarme" dirigido a cuidadores y cuidadoras.