



TALLERES DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: EXPERIENCIA EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y COGNITIVAS CON PERSONAS MAYORES EN ZONAS RURALES.

INTRODUCCIÓN

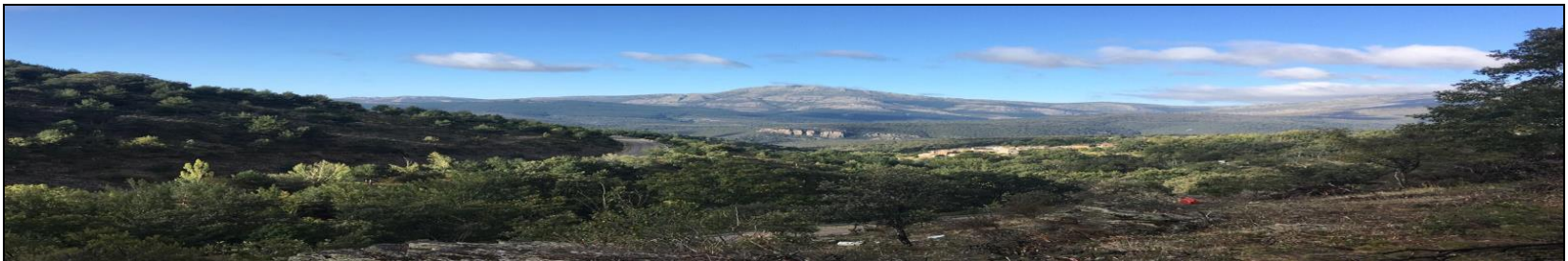
- ✓ **Envejecimiento:** Etapa natural de la vida. Declive de las capacidades tanto físicas como mentales
- ✓ **Envejecimiento activo:** mantener su potencial de bienestar físico, social y mental.
- ✓ **Entorno rural con escasa población:** importante paliar el aislamiento social
- ✓ **Actividades grupales de educación y promoción de la salud:** lograr el mantenimiento de dichas capacidades e impulsar la socialización, el buen estado de ánimo y la motivación.



TALLERES DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: EXPERIENCIA EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y COGNITIVAS CON PERSONAS MAYORES EN ZONAS RURALES.

METODOLOGÍA

- Los talleres tienen lugar en seis poblaciones pequeñas de la zona sierra noroeste de Guadalajara.
 - Media de población: 100 habitantes. Zona ganadera.
- Frecuencia semanal con duración de una hora u hora y media
- Financiados por los Ayuntamientos de cada municipio.
- Para personas mayores de 65 años.
- Estructura taller:
 - ✓ Primera parte: realización de ejercicios físicos adaptados. Se finaliza con unos minutos de relajación o meditación tipo mindfulness
 - ✓ Segunda parte: actividades escritas de entrenamiento de habilidades cognitivas





TALLERES DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: EXPERIENCIA EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y COGNITIVAS CON PERSONAS MAYORES EN ZONAS RURALES.

Peculiaridades:

- Al principio resistencia: “yo no sé” o “para qué voy a hacer eso, si yo ya voy a caminar”. No existe demanda.
- Adaptarse al espacio físico existente.
- Grupos poco numerosos y heterogéneos: edad, aptitudes físicas y cognitivas. Adaptación personalizada.
- En ocasiones es más importante charlar que trabajar



RESULTADOS

- Cuestionario de evaluación de los talleres: nivel de satisfacción del 0 (nada) al 10 (máxima). Media de 8.
- Observación directa y manifestaciones verbales de los participantes : aumento en las capacidades físicas y mentales.
- Aumento de la motivación



TALLERES DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: EXPERIENCIA EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y COGNITIVAS CON PERSONAS MAYORES EN ZONAS RURALES.

CONCLUSIONES

- Experiencia innovadora en la zona, lo que permite utilizar nuevas herramientas para la mejora de la atención de la población mayor.
- Logro de mantenimiento físico y cognitivo y aumento de las relaciones sociales y el bienestar.
- Mediante la facilitación, por parte de las instituciones, de recursos locales y comunitarios es posible mejorar la salud de la población.

“Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida.”

Pablo Picasso

