

## **PROYECTO PLAN DE ACCION AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES**

Actualmente se está observando desde el Ayuntamiento de Azuqueca de Henares que los Mayores de la localidad cada vez son más activos y vitales, demandando de forma directa e indirecta un aumento de cantidad de las actividades dirigidas hacia ellos. Por ello se plantea crear desde el Ayuntamiento de Azuqueca de Henares un amplio abanico de actividades a lo largo del año que aumente no solo en cantidad sino principalmente en la calidad de las mismas.

Se observa que con cada actividad o taller que se crea dirigido a los mayores de Azuqueca, la respuesta es muy positiva y bien acogida, llenando prácticamente los aforos destinado para cada actividad o taller.

El desarrollo del programa de actividades pretende conseguir que el Centro de Ocio Río Henares sea un referente para las Personas Mayores, un espacio único y de encuentro donde el Mayor desarrolle su ocio de manera satisfactoria y saludable.

Son cada vez más los Mayores que se atreven con nuevas actividades y nuevos talleres, demostrando así en muchos casos sus inquietudes y sus ganas de probar cosas nuevas, aprender y estar en línea y en consonancia con la sociedad actual.

Desde el programa de actividades envejecimiento con éxito de la concejalía Promoción de los Mayores se pretende mejorar la calidad de vida de los Mayores de Azuqueca, aumentando su ocio, creando espacios nuevos de encuentro entre iguales y también intergeneracionales, creando en los participantes sentimientos positivos que valoren su persona y su etapa vital, sintiéndose válidos y útiles, y así integrados en la sociedad.

Principalmente el programa de actividades abarca todos los días de la semana y una gran franja horaria a diario, para que el Mayor pueda elegir libremente cuando desarrollar su ocio sin estar atado a unos horarios cerrados.

El abanico de actividades se extiende de lunes a domingo desde las 9:45 h hasta las 19:30h y los sábados y domingos hasta las 21:00h

Los contenidos de todas las actividades siempre van a ser variados para abarcar el mayor número posible de usuarios y participantes, los contenidos van a ir diseñados en función de las áreas personales, actividades del Área Cognitiva, (taller activación Memoria), Área Emocional, (taller del Duelo, Escuela de Abuelos, etc.). Área Conductual Física (Paseos Saludables y Gimnasia, etc.). Área Existencial (Anamnesis personal).

## OBJETIVOS

<u>Descripción de los objetivos</u>	<u>Indicador</u>	<u>Cuantificación</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Promocionar los hábitos de vida saludable entre las personas mayores.</li> <li>-Formar a las personas mayores sobre aspectos básicos de la salud.</li> <li>-Motivar a las personas mayores para la realización de ejercicio físico.</li> <li>-Prevenir y retrasar la aparición de deterioro cognitivo.</li> <li>-Potenciar y entrenar diversas funciones cognitivas en las personas participantes.</li> <li>-Adquirir herramientas para la estimulación cognitiva y el entrenamiento de los procesos mentales.</li> <li>- Reducir la brecha digital y formar en alfabetización digital.</li> <li>- Fomentar la participación en grupo, promoviendo entre otros el sentimiento de cohesión y pertenencia.</li> <li>- Mejorar la autoestima a través de relaciones interpersonales basadas en la confianza, el respeto y en la aceptación.</li> <li>- Elaborar las pérdidas y acontecimientos dolorosos a través de la comunicación con los compañeros.</li> <li>- Adquirir competencias de control de respuestas fisiológicas y cognitivas asociadas a los estados depresivos.</li> <li>- Entretener y divertir a los Mayores con nuevas propuestas.</li> <li>- Dotar y aumentar de nuevas habilidades sociales al Mayor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Grado de cumplimiento de los talleres: asistencia a las sesiones de los mismos.</li> <li>-Observación directa.</li> <li>-Test inicial de motivación a la actividad.</li> <li>-Resultados en preguntas específicas del cuestionario de evaluación final de los talleres.</li> <li>-Interés de usuarios en repetir los talleres.</li> <li>-Grado de cumplimiento de las actividades de ocio, asistencia a las actividades.</li> <li>-Resultados de encuesta de opinión durante la actividad.</li> <li>-Interés usuarios en repetir las actividades.</li> <li>-Grado de interés suscitado por el programa de actividades.</li> <li>-Número de personas que piden información sobre actividades y talleres.</li> <li>- Numero de medios de comunicación que han publicado, hablado, escrito sobre el programa de actividades.</li> <li>- Cuestionarios de evaluación estandarizados.</li> </ul>	<p>4.804 personas de 60 o más años y sus familias.</p>