



COSLADA CON LAS PERSONAS MAYORES

RECURSOS PARA SEGUIR DE MANERA ACTIVA



JUNIO 2020

Desde el **Programa de Envejecimiento Activo** de la Concejalía de Mayores de Coslada queremos seguir estando cerca de ti, ofreciéndote diversas posibilidades para disfrutar de manera participativa.

En este segundo boletín seguimos proporcionándote recursos, actividades, experiencias, información de interés y recomendaciones para que puedas seguir cada día de forma activa y saludable.

Además os avanzamos algunas novedades que pronto pondremos en marcha.

¡Entra y descubre todo lo que puedes hacer!

CONTENIDOS



- SEGUIMOS CONTIGO - P. 2
- PONLE RITMO - P. 3
- EJERCITA LA MEMORIA - P. 4
- BIENESTAR EMOCIONAL - P. 5
- ALIMENTACIÓN SALUDABLE - P. 6
- ACCIONES COMUNITARIAS- P. 7
- DESARROLLO SOSTENIBLE- P. 8
- CONECTARSE A LA ERA DIGITAL- P. 9
- OTRAS RECOMENDACIONES - P. 10
- Y RECUERDA - P. 11



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES Y MAYORES

Seguimos Contigo

TOCA EL PUNTO AMARILLO PARA AMPLIAR LA INFOGRAFÍA

Desde el inicio del confinamiento la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores ha puesto en marcha un plan de ayuda para garantizar la protección de las personas más vulnerables y paliar en lo posible las consecuencias provocadas por la emergencia sanitaria ofreciendo una amplia variedad de recursos y servicios.

Ya en pleno camino hacia la "nueva normalidad", seguimos contigo sin dejar de ofrecerte el apoyo necesario para mejorar tu estado de ánimo, ofreciéndote recursos de ocio saludable para que sigas ocupando tu tiempo de manera activa.



Recuerda que puedes consultarnos o preguntarnos cualquier duda a través de la dirección de correo electrónico:
mayores@ayto-coslada.es



SEGUIMOS CONTIGO

Recursos y Servicios de la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores



ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO



Proporcionando atención presencial con cita previa a cualquier persona que lo necesite; además de atención telefónica a personas mayores dependientes, seguimiento de casos y acompañamiento emocional con personas mayores en situaciones de soledad no deseada.

SERVICIOS ESENCIALES

Manteniendo a pleno rendimiento los servicios de tele-asistencia, ayuda a domicilio y manutención que en estos días se amplía incorporando la compra de alimentos, medicinas y productos necesarios.



SERVICIO DE COMIDAS A DOMICILIO



Ofreciendo a las personas mayores que lo necesiten comidas adaptadas, con problemas de masticación, diabéticos, alérgicos o padezcan cualquier otra complicación nutricional. Contacto telefónico a través del 91 673 38 91.

INFORMACIÓN Y RECURSOS DE INTERÉS

Enviando videos tutoriales sobre actividades físicas- deportivas, estimulación cognitiva, recomendaciones de interés para las personas mayores a través de boletines, infografías y documentos elaborados por la propia concejalía, organismos públicos o entidades privadas.



ATENCIÓN A LAS FAMILIAS



Prestando orientación y apoyo psicológico a las familias, mediación familiar y asesoramiento jurídico. Contacto telefónico a través del 687479189.



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES Y MAYORES

Avda. Príncipes de España,12 Teléfono: 916278200 - Extensión 3600

servicios-sociales@ayto-coslada.es
mayores@ayto-coslada.es

Ponle ritmo

TOCA LOS PUNTOS AMARILLOS PARA VER LAS IMÁGENES



Mayores

7 recomendaciones para reiniciar la actividad física

Como retomar el ejercicio al aire libre después de más de 2 meses de confinamiento

Volver a realizar ejercicio de forma gradual.

Adapta el ejercicio a tu edad, condición física y estado de salud. Es recomendable tomarse la vuelta con cautela.



Comenzar con ejercicios suaves, que te permitan respirar sin dificultad.

Poco a poco podrás ir incrementando la intensidad, duración y frecuencia de cada sesión.



Calentar al inicio durante 5-10 minutos.

Tras calentar, se recomienda un ejercicio cardiovascular y de fuerza, y termina con una vuelta a la calma, siempre repitiendo estiramientos.



Mantén una dieta saludable sin olvidar hidratarte.

Una buena alimentación, hidratación y recuperación son claves para la salud y el desarrollo del ejercicio.



Ante cualquier factor de riesgo consulta con tu especialista.

Si tienes una enfermedad crónica, riesgo cardiovascular o algún tipo de lesión consulta con tu especialista antes de retomar la actividad.



Sigue el protocolo de seguridad anti COVID.

Es fundamental mantener la distancia, uso de mascarilla, lavarse bien las manos antes y después de empezar el ejercicio, no tocarse la cara...



Ante cualquier síntoma de alarma consulta con personal sanitario.

Si se manifiestan dolores en el pecho, mareos, pérdida de conocimiento, dolores musculares... es necesario interrumpir el ejercicio y llamar al 112.



Área de Mayores
mayores@ayto-coslada.es



El ejercicio físico tiene repercusión directa en nuestra salud.

AYUDA A REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO.

MEJORA LA CIRCULACIÓN Y REGULA EL NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE.

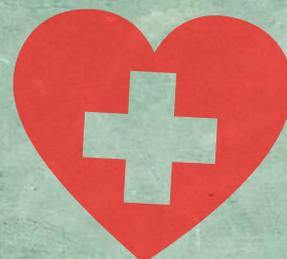
PROVOCA LA APARICIÓN DE HORMONAS QUE AFECTAN POSITIVAMENTE A NUESTRA SENSACIÓN DE BIENESTAR.

ALIVIA EL ESTRÉS.

La página web oficial de Deportes de Coslada ofrece una amplia variedad de actividades y fichas sobre ejercicio físico para todas las edades.



ENTRENAMIENTO CORTO-INTENSO



EJERCICIOS CON MATERIALES SENCILLOS



Ejercita la Memoria

Necesitamos ejercitar el cerebro para mantenerlo en forma, al igual que si se tratase de un músculo más.

Como en el anterior boletín, te ofrecemos varias fichas de ejercicios sobre memoria e inglés preparados por el **equipo de animación de la Concejalía de Mayores de Coslada** para mantener en forma la mente.



Para el cerebro no es tan importante el número de neuronas que posee, como la calidad y fortaleza de sus conexiones entre sí.



TOCA LA BOMBILLA PARA ABRIR LA FICHA



Está demostrado que los nuevos aprendizajes y la actividad mental continuada favorecen el desarrollo de la memoria.



TOCA LA BOMBILLA PARA ABRIR LA FICHA

Gracias a la atención seleccionamos los estímulos y establecemos prioridades. Con el curso de los años, los mecanismos que regulan el nivel de atención pierden en parte su efectividad. Los ejercicios de memoria contribuyen a paliar el problema.



TOCA LA BOMBILLA PARA ABRIR LA FICHA



El estudiar idiomas es como un deporte para nuestra mente. De hecho, requiere de concentración, se trabaja la agilidad mental, se fomentan las conexiones neuronales al máximo, y la lógica.



TOCA LA CABINA PARA ABRIR LA FICHA

El estudiar a fondo un segundo idioma, puede hacer que la aparición o desarrollo de la enfermedad del Alzheimer se retrase unos 5 años de media.



TOCA LA CABINA PARA ABRIR LA FICHA



Con el aprendizaje del inglés estamos comparando estructuras, palabras, expresiones y frases en ambos idiomas, además de pensar y hablar en tiempo real; en definitiva, se trata de una gimnasia cerebral como ninguna otra.



TOCA LA CABINA PARA ABRIR LA FICHA



Bienestar Emocional

La importancia de recuperar la confianza después del confinamiento

1 Durante la crisis generada por la COVID-19, las personas mayores han sido uno de los colectivos más afectados. No únicamente con respecto a las consecuencias más graves para la salud, sino porque han estado aisladas durante semanas y no han podido contar con la presencia física de sus familiares.



2 La incertidumbre y el miedo han sido sentimientos habituales. Muchas personas mayores se han visto obligadas a vivir aisladas en sus casas o habitaciones por miedo al contagio y han tenido que suspender sus actividades cotidianas.

3 Las personas mayores se enfrentan por una parte al deseo de volver a establecer relaciones y, por otra, al miedo en hacerlo. Todo esto añade tensión emocional. El miedo **no nos tiene que paralizar** a pesar de la situación que estamos viviendo.



4 El miedo al contagio tenemos que tenerlo en cuenta y actuar en consecuencia minimizando este riesgo con conductas y actitudes adecuadas, **sin dejar de seguir las normas de seguridad e higiene** y que las personas mayores lleguen a integrarlo en su día a día.

5 Hay que asumir estas rutinas de seguridad y de **«ser consciente de las emociones y sentimientos que tenemos en cada momento para ir ganando confianza»**. Dar espacio a todas las emociones y no negar que forman parte de nuestro estado de ánimo.



Recuerda que si necesitas ATENCIÓN PSICOLÓGICA el Ministerio de Sanidad y el Consejo General de la Psicología de España han habilitado varios números de teléfonos gratuitos.

TOCA EL PUNTO AMARILLO PARA MÁS INFORMACIÓN



6 Es importante el apoyo de las familias u otros profesionales: «a fin de que no tengan que pasar por esta situación solas». Se recomienda **«validar su miedo porque es normal y natural»**, y después **«escuchar, entender, animar y apoyar en el camino»**. Para ayudar en este camino a la "Nueva Normalidad" que nos enfrentamos, **os invitamos a que leáis esta guía de la Fundación La Caixa que nos ayudará con consejos para recuperar el control de nuestra vida cotidiana.**

TOCA EL PUNTO AMARILLO



Alimentación Saludable

TOCA EL PUNTO AMARILLO PARA AMPLIAR LA INFOGRAFÍA

"Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos"
Alice May Brock.



Recuerda que si por tus circunstancias personales, en estos momentos no puedes mantener una alimentación saludable la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores tiene a tu disposición un

servicio excepcional de comidas a domicilio.

TOCA LA MANZANA PARA AMPLIAR LA INFORMACIÓN



8 CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES

- Realiza ejercicio físico moderado. Con un buen paseo puede valer.
- Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra.
- LLeva una dieta equilibrada.
- Aprende a combinar los alimentos realizando desayunos fuertes y cenas ligeras.
- 5 comidas al día es un buen hábito en frecuencia y cantidad.
- Si realizas menor actividad puedes reducir el aporte calórico.
- Si tienes patologías clínicas, extrema la precaución y escucha a tu médico.
- Procura cumplir los horarios de las comidas.

Recuerda...

"Esforzarte para llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer"

Área de Mayores
mayores@ayto-coslada.es

CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES Y MAYORES
AYUNTAMIENTO DE COSLADA

Acciones Comunitarias y Solidarias

QUE CONECTAN EN RED CON SU ENTORNO Y AYUDAN A LA CIUDADANÍA



La **Concejalía de Mayores y Servicios Sociales** ha querido realizar un sentido homenaje a todas las personas mayores con la realización del proyecto "**QUEREMOS ESTAR CONTIGO**".

Un proyecto de participación conjunta, que impulsamos en el mes de mayo y donde cada persona ha puesto su granito de arena mandando un mensaje de apoyo, ánimo y de esperanza para toda la ciudadanía, con muchas historias compartidas y con un hilo emocional que nos lleva a seguir junt@s en la distancia sin perder el optimismo.

En total **78 mensajes** que hemos plasmado en la realización de este vídeo, enviando así un mensaje positivo a tod@s los vecin@s de Coslada.

Desde el equipo de Mayores queremos agradecer vuestra participación y colaboración.

Toca las imágenes y podrás ampliar información y ver el vídeo.

"Dedicado a todas las personas que están en nuestro recuerdo y aquellas que aún siguen luchando en el día a día".



La asociación **AFA Corredor del henares** ha realizado este vídeo con mucho amor, donde muestra como las personas con alzheimer, sus familias, cuidadores/as y todos/as los que están a su lado buscan la forma de seguir adelante a través de un mensaje positivo!!.

Toca la imagen y podrás ver el vídeo.



Desarrollo Sostenible

EL MEDIO AMBIENTE TAMBIÉN TIENE ALGO QUE DECIR

1

El estado de confinamiento en el que está viviendo una gran parte de los países del mundo y la paralización de la actividad en algunos sectores ha dejado en las últimas semanas imágenes inéditas que reflejan los beneficios ambientales que esta situación excepcional ha provocado, por ejemplo: **grandes ciudades sin su habitual 'boina' de contaminación, con el Himalaya visto desde una distancia de más de 160 kilómetros, o los cielos de Madrid más limpios que nunca; aves marinas campando a sus anchas por los cristalinos canales de Venecia, o animales salvajes aventurándose a invadir los solitarios espacios urbanos.**

El parón brusco de las actividades humanas están teniendo, paradójicamente, un gran beneficiado: el medio ambiente. Pero **¿qué ocurrirá cuando las cosas vuelvan gradualmente a la normalidad; cuando el planeta funcione de nuevo 'a pleno rendimiento'?**

3

En el marco del envejecimiento saludable acciones como el: **trabajo en red, la cooperación, la participación y el aprendizaje mutuo**, son imprescindibles, fomentando así que las personas mayores continúen contribuyendo y participando en la sociedad en la que viven, en sus familias y comunidades para mejorar el bienestar personal y el desarrollo sostenible.



2

Los **Objetivos de desarrollo sostenible (ODS)** impulsados por las **Naciones Unidas** son el plan maestro para conseguir un futuro sostenible para todos y todas dentro de la Agenda 2030.

¿Sabes cuáles son los **17 objetivos de desarrollo sostenible**? [Toca en las siguientes imágenes y te lo contamos.](#)



A modo de "Buenas Prácticas" os traemos estos consejos para que entre todos y todas seamos conscientes de lo importante que es la conciencia social y la conciencia medioambiental. Toca el punto amarillo para ampliar información.

Mayores CENTRALÍA DE SERVICIOS SOCIALES Y MAYORES

CUIDAR ES CONVIVIR: es tiempo de hacer un llamamiento a la conciencia social y la conciencia medio ambiental.

- Deposita cada residuo en su lugar correspondiente. **Recicla** y mantén la separación de residuos.
- Recuerda las **franjas horarias de salida para mayores de 70 años**, mantener la distancia de seguridad, así como salir con **mascarilla**.
- Para facilitar el paso de otras personas, **circula por tu lado derecho de la acera** y procura **no obstaculizar el espacio** que hay que **compartir**.
- Si **en la calle**, tienes que deshacerte de la **mascarilla, guantes o pañuelos**, hazlo **dentro de una papelería**.
- Recuerda el **lavado de manos frecuente** y evita llevarte las manos a los ojos, la boca y la nariz.

CUIDA TU ENTORNO
POR TI Y POR LOS DEMÁS
RESPECTA EL ESPACIO QUE HAY QUE COMPARTIR
ACTUA CON RESPONSABILIDAD
HIGIENE DE MANOS

Cuidarte a ti y a todas las personas que te rodean DEPENDE DE TI. TÚ DECIDES.

Conectarse a la era digital

Cuando hablamos de las TIC (Nuevas Tecnologías) gran parte de las personas mayores se enfrentan a la llamada Brecha Digital.

Este concepto se trata de la separación que existe entre las personas que tienen acceso y saben usar estas nuevas tecnologías y las que no. Y en este grupo se encuentran un amplio número de personas mayores.

El reto que os vamos a proponer de aquí en adelante en esta sección es que poco a poco conozcáis las TIC, podamos acercarnos a ellas y aprender a usarlas como herramienta para vuestro día a día.

Para seguir CONECTAD@S y ACTIV@S queremos saber cuales son los recursos y herramientas digitales que maneáis y si tenéis los medios necesarios para poder participar en actividades online.

Os pedimos vuestra colaboración y participación dedicando unos minutos a rellenar el siguiente cuestionario que nos ayudará en la búsqueda de nuevas acciones futuras.

Toca el punto amarillo para entrar al cuestionario



Toca el punto amarillo para ampliar la infografía



BENEFICIOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LAS PERSONAS MAYORES



¿CÓMO COMBATIR LA BRECHA DIGITAL?



"En el corazón de las redes sociales está el intercambio de información personal."
Zygmunt Bauman

Otras Recomendaciones



Aquí puedes encontrar una variedad de recursos, actividades y enlaces de interés para que puedas aprovecharlos desde casa.

Si eres un amante de la música en directo podrás acceder a los mejores conciertos de la historia y disfrutarlos desde tu sofá. ¡Pincha en la gramola y que la música no pare!



Toca cada una de las imágenes para acceder al contenido.



#LACULTURADE
COSLADAENCASA



CULTURA A DOMICILIO EN
TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Siguiendo este hashtag podrás encontrar en las redes sociales una amplia oferta de actividades culturales que ofrece la Concejalía de Cultura de Coslada.

CORONAVIRUS: ¡En Coslada, lo vamos a parar! Página web del Ayuntamiento de Coslada para facilitar a nuestros ciudadanos y ciudadanas consejos de prevención, novedades, normativas y acceso a trámites municipales online.

Bienvenidos a palacio virtual. La Comunidad de Madrid abre las puertas de algunos de los palacios de la región para que puedas visitarlos sin salir de casa.



Telebiblioteca es un servicio de préstamo a domicilio destinado a personas mayores de 70 años o con una discapacidad igual o superior al 33%. Dispones de una amplia colección de libros y otros materiales de lectura.



biblioteca

La Obra Social "la Caixa" celebra la XII edición del concurso de relatos "Érase una vez una historia". Si quieres participar, solo necesitas una historia que contar y haber cumplido 60 años.



También te puede interesar...

¿QUE PUEDES HACER EN LA FASE 2?

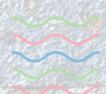
RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CUIDADORAS DE MAYORES

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS MAYORES

TRANSICIÓN HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD. FASE 2

TRANSICIÓN HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD. FASE 3

HIGIENE DE MANOS EN POBLACIÓN ADULTA



Mayores



Y Recuerda



**¡Pronto volveremos a estar junt@s
haciendo
lo que más nos gusta...!**



Coslada con las personas mayores



TOCA LA IMAGEN Y CONECTA CON LA MEJOR MÚSICA PARA RELAJARTE
Música: Canon in D by Johann Pachelbel, arranged and performed by Brooklyn Duo.

Mayores

mayores@ayto-coslada.es