FUNDACIÓN EDUCAMOS EN FAMILIA

JUNTOS DESDE CASA

GRUPO DE APOYO PARA MAYORES

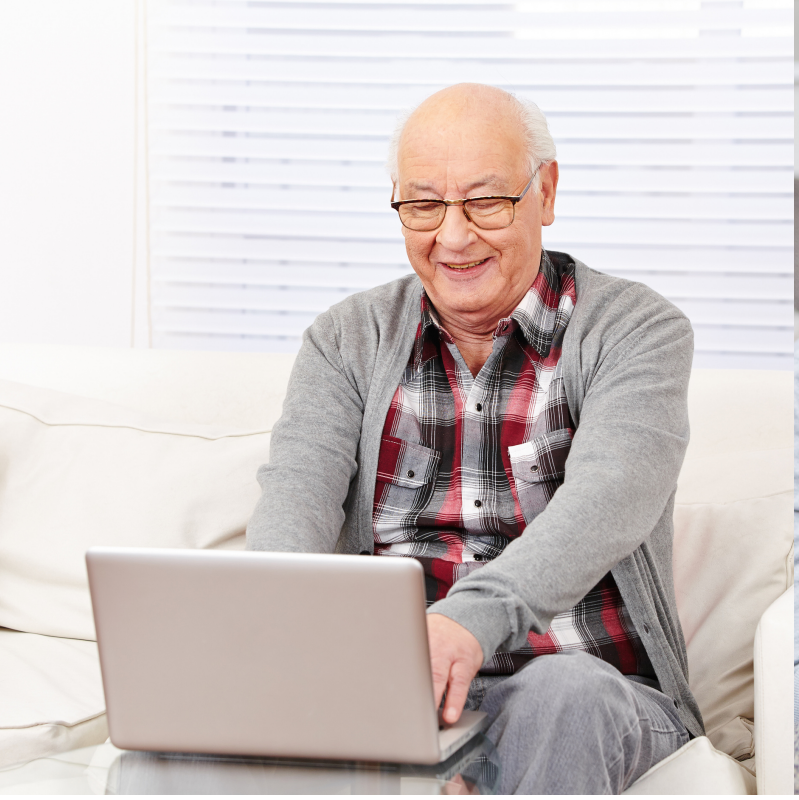
FORMATO ONLINE Y GRATUITO

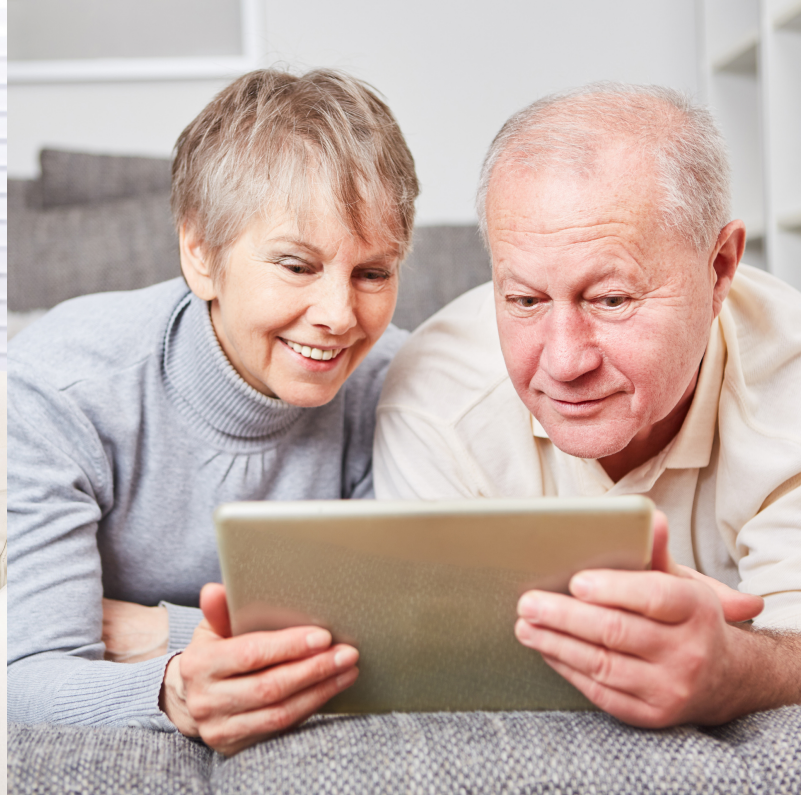
MIÉRCOLES ÚLTIMOS DE MES 13HRS.
A PARTIR DE ENERO 2021

www.educamosenfamilia.com
fundacion@educamosenfamilia.com

¿POR QUÉ "JUNTOS DESDE CASA"?

En la Fundación Educamos en Familia, somos conscientes del papel importantísimo que juegan los adultos mayores en la familia y en la sociedad. No solamente constituyen cerca del 20% de la población, sino que son portadores de sabiduría, tradición e historia. Por ejemplo, los abuelos pueden contribuir a transmitir valores familiares y mantener el vínculo entre generaciones.





"Envejecimiento no supone enfermedad, se puede ser un joven de 70 años."

Desafortunadamente, es esta la parte de la población que se ha visto más afectada durante la pandemia. La mayoría de los adultos mayores de 65 años, al ser considerados una población de riesgo, han sufrido de manera más drástica las consecuencias del confinamiento al perder la mayor parte de sus fuentes de gratificación.

El confinamiento en casa, sin posibilidad de salir más que a asuntos imprescindibles, la reducción de salidas a una hora diaria, o el doble confinamiento de las personas en residencias (aislados del exterior y en su habitación sin gozar de las zonas comunes) puede tener muchas consecuencias negativas: como la reducción o inactividad física y su implicación en problemas de sueño, insomnio y somnolencia diurna, aumento del deterioro cognitivo y problemas de estado de ánimo.

Es por eso que es un placer para nosotros ofrecer el regalo de un lugar de encuentro donde las personas que estén más aisladas puedan conversar con gente en su misma situación, ser escuchados y comprendidos, y encontrar entre todos ayudas a través de la puesta en común de recursos y nuevas fuentes de gratificación.

NUESTROS OBJETIVOS

Así mismo, es nuestros objetivos son **brindar recursos que contribuyan a disminuir y contrarrestar los riesgos del confinamiento.** Compartiremos las claves para mantener el cerebro en forma y reducir los efectos del paso del tiempo aprendiendo:

- Ejercicios de **gimnasia cerebral o neurobic** que estimulan tu cerebro.
- La manera de utilizar el **ejercicio físico para fortalecer la mente y el cuerpo a la vez** (ejercicios funcionales).
- Cómo **cuidar y mejorar la alimentación**.
- Aprender a **cuidar y enriquecer el apoyo social,** que según investigaciones recientes, es la clave de la longevidad.
- **Gestionar las emociones** que obstaculizan tu mente y creatividad, como el estrés o la ansiedad.

NUESTRO FORMATO

- Online
- Gratuito
- Liderado y supervisado por psicólogos

Miércoles últimos de mes a las 13hrs (GMT+1) a partir de enero 2021

Con el objetivo de cumplir con las medidas sanitarias y asegurar la salud de los participantes, este grupo se dará en un **formato online.**

Los participantes podrán acceder a través de su móvil, tablet u ordenador.

El grupo no tiene **ningún coste** y se podrá unir cualquier persona que busque tener una red de apoyo y encontrar herramientas que mejores su calidad de vida.

En todas las sesiones, **moderará un psicólogo** el grupo para supervisar y brindar apoyo. Así mismo, todas las sesiones contarán con una **breve presentación sobre claves para aumentar la salud y prevenir el deterioro cognitivo**.

¿COMO INSCRIBIRSE?

Puedes inscribirte en **este enlace** o por correo electrónico.

info@educamosenfamilia.com

www.educamosenfamilia.com