

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El Gobierno foral y “la Caixa” impulsarán en 2017 una veintena de talleres dirigidos a 3.000 personas mayores

Con ellos se quiere promover el envejecimiento activo, su participación en la sociedad y el desarrollo personal en este ciclo de la vida

Viernes, 11 de noviembre de 2016

El Departamento de Derechos Sociales y la Obra Social “la Caixa” van a reeditar en 2017 el Programa de Personas Mayores, que comprende una veintena de talleres para promover un envejecimiento activo, con los que se quiere llegar a más de 3.000 navarros y navarras. Para ello, la entidad financiera destinará 123.000 euros.



Ana Díez, el vicepresidente Laparra y Marc Simón firman el convenio de colaboración.

El convenio que regula la iniciativa ha sido firmado esta mañana en el Palacio de Navarra por el vicepresidente de Derechos Sociales del Gobierno de Navarra, Miguel Laparra; la directora territorial de CaixaBank en Navarra, Ana Díez, y el director corporativo del Área Social de la Fundación Bancaria “la Caixa”, Marc Simón.

El programa se desarrollará en los 8 centros de mayores conveniados entre ambas instituciones: Asociación Arkupeak; Universidad de Mayores Francisco Yndurain, Fundación Bilaketa; Centro de mayores El Vergel; Centro de mayores de Villava; Centro de mayores de Barañain; Asociación de Pensionistas y Jubilados “La Ribera”; Asociación de Jubilados, viudas y pensionistas de Estella y Asociación de Jubilados San Sebastián de Tafalla. Los dos últimos centros son adhesiones nuevas de este año.



Los responsables del Gobierno y de La Caixa posan con representantes de clubes de jubilados.

El objetivo del programa es mejorar la calidad de vida de los mayores mediante programas de envejecimiento activo, basados en

valores como la dignidad de la persona, el humanismo y la solidaridad, y que dedican una especial atención a las personas vulnerables

Los talleres se estructuran en cuatro áreas: promoción de la salud y el bienestar; informática y comunicación; proyectos de formación, participación social y voluntariado; y desarrollo personal y ciclo vital. Esta última constituye una novedad para 2017. Su objetivo es ayudar a afrontar el envejecimiento como un momento de oportunidades y fortalezas, fomentando el desarrollo y el crecimiento personal y la dignidad y autonomía en esta nueva etapa vital.

El Programa de Personas Mayores es el más emblemático de la Obra Social "la Caixa", remontándose sus orígenes a 1915. Desde hace un siglo, los proyectos puestos en marcha han ido adaptándose a la realidad para dar respuesta a las nuevas necesidades sociales de este colectivo. En Navarra, el Gobierno de Navarra y "la Caixa" colaboran en este ámbito desde 2006. El año pasado, la Obra Social "la Caixa" destinó 76.000 euros a un centenar de actividades y talleres, en los que participaron 2.600 personas.

Contenido de los talleres

A continuación se detallan los objetivos y contenido de los talleres programados.

1. Talleres de promoción de la salud y el bienestar

- *Despertar con una sonrisa*

Este taller quiere contribuir al bienestar y a la salud, intentando dar respuesta a las preocupaciones que surgen a menudo entre las personas mayores por no dormir bien, con la voluntad de proporcionarles información para que tengan más conocimientos sobre el sueño y sus alteraciones, y ofrecerles estrategias que las ayuden a conseguir un descanso nocturno reparador.

- *Actívate*

El objetivo de este taller es dar a conocer cómo funciona nuestro cuerpo —en particular, el cerebro— y cuáles son los efectos del envejecimiento. Asimismo, quiere poner al alcance de las personas mayores herramientas para detectar la diferencia entre envejecimiento natural y enfermedad, a fin de ayudar a entender la importancia de una vida activa de cara a gozar de un mayor bienestar en esta etapa de la vida.

- *Menos dolor, más vida*

Taller para promover el bienestar y la mejora de la calidad de vida de personas mayores afectadas por el dolor, y de personas mayores no afectadas por el dolor pero que quieren contar con herramientas para su prevención. Pretende ayudar a combatir creencias como, por ejemplo, que el dolor es un mal de la edad, contribuyendo a mejorar la salud física y emocional de los mayores. Las sesiones van acompañadas de actividades prácticas.

- *Entrena*

Se trata de un programa preventivo para lograr un envejecimiento saludable, que ayudará a los mayores a conservar la autonomía, a cuidarse y a recuperar la actividad física.

- *Ejercit@ tu mente*

Es una plataforma virtual pensada para que las personas mayores ejerciten sus capacidades cognitivas de forma sencilla y entretenida, como clave de un envejecimiento satisfactorio y saludable. Entrando en www.activamente.com, los mayores pueden seguir un itinerario personalizado de más de 1.200 ejercicios que trabajan las principales áreas cognitivas del cerebro: el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas, la atención y la concentración, y el procesamiento visual y auditivo.

- *Alimenta tu bienestar*

Siguiendo con el objetivo de facilitar a las personas mayores las herramientas necesarias para promover su autonomía y mejorar su bienestar, como novedad este año se incorpora un taller en el que

se ofrecen pautas y hábitos para tener una alimentación saludable y equilibrada que ayude a sentirse mejor.

2. Talleres de desarrollo personal y ciclo vital

- *Vivir como yo quiero*

El taller tiene por ver las oportunidades que ofrece esta etapa de la vida, dejando de considerarla como una época de pérdidas. En las sesiones de este taller se trabajan temáticas como las motivaciones, el control de la propia vida, la planificación del tiempo, la toma de decisiones, el pensamiento positivo, las relaciones y la concesión de permiso a uno mismo.

- *Vivir en positivo*

El objetivo es intentar promocionar los valores de la dignidad y autonomía para afrontar la etapa de envejecimiento, contribuyendo el crecimiento y el desarrollo personal. En las sesiones del taller se trabajan temáticas como la resiliencia y la capacidad de adaptación; fortalezas psicológicas como sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor; prevención y gestión de conflictos; o sentirse bien en soledad.

3. Talleres de Informática y Comunicación (TIC)

- *Iníciate en la informática*

En este taller se enseñan las funciones más básicas del ordenador y el ratón, se da a conocer y se practica con el programa de tratamiento de textos, y se inicia a las personas mayores en el mundo de Internet y el correo electrónico.

- *Crea y diseña un documento de texto*

El objetivo del taller es enseñar a las personas mayores a crear y editar un documento digital, con el fin de realizar un proyecto grupal. Buscarán información sobre el proyecto en Internet y aprenderán a descargar imágenes e incorporarlas a un documento, así como a enviar correos electrónicos con archivos, entre otras cosas.

- *Retoque fotográfico y presentaciones digitales*

En este espacio, aprenderán a retocar imágenes mediante el programa Photoshop. Conocerán cómo se crea y edita una presentación digital (PowerPoint), a la que incorporarán las imágenes previamente retocadas a fin de realizar un proyecto grupal.

- *Conéctate a la red*

En este taller, las personas mayores conocerán las plataformas sociales más relevantes, practicarán con ellas y aprenderán a hacer un uso responsable de las mismas. Podrán contactar con conocidos, compartir experiencias y opiniones, y difundir u obtener noticias de última hora. Este taller les ayudará a comprender para qué sirven las redes sociales y, en consecuencia, a decidir cómo pueden aplicarlas en su vida cotidiana para ampliar y mejorar sus posibilidades de comunicación con el entorno más próximo.

- *Incorpora Internet en tu día a día*

Los mayores ampliarán sus conocimientos en la búsqueda de información en Internet, conocerán distintas plataformas para visualizar y compartir vídeos y fotografías, aprenderán a realizar distintos trámites en línea con seguridad y se iniciarán en el uso de aplicaciones de algunos dispositivos móviles personales, como las tabletas y los *smartphones*.

4. Talleres de formación, participación social y voluntariado

- *Mayores Lectores (tertulia)*

Participación en tertulias en torno a la lectura de un libro elegido especialmente por su temática. Este taller será dinamizado por profesionales y se llevará a cabo en aquellos centros donde se valore la

dificultad de su dinamización por parte de profesionales.

- *Grandes Lectores (formación)*

Participación en tertulias en torno a la lectura de un libro elegido especialmente por su temática y dinamizadas por voluntarios. Están previstas actividades formativas.

- *Acción Local*

Actividad para desarrollar un proyecto de voluntariado con entidades y agentes del territorio en función de las necesidades específicas de cada zona.

- *Ciberaula solidaria*

Actividad impulsada por Obra Social “la Caixa” en el marco de un convenio firmado con el Ministerio de Interior, en la que los voluntarios mayores dan formación a personas que se encuentran en los Centros de Inserción Social, trabajando contra el estigma social que pesa sobre este colectivo y la satisfacción del voluntario, al poder dar respuesta a las necesidades de formación e integración de los beneficiarios en la sociedad. La actividad se realiza en los Centros de Mayores abriendo los mismos a la comunidad en la que desarrollan su actividad diaria dichos mayores.

- *Actividades intergeneracionales*

El objetivo de estas actividades es promover las relaciones intergeneracionales para acercar a personas de distintos grupos de edad, con el ánimo de enriquecer los vínculos y el conocimiento mutuo, utilizando las TIC como herramienta para la interacción.

- *Formación básica para los proyectos de voluntariado*

Taller dirigido a personas voluntarias que necesitan una formación específica en algún recurso informático para poder desarrollar proyectos de voluntariado: trabajo en equipo, resolución de conflictos, dinamización de grupos...

- *Aula abierta de ActivaLaMente*

Actividad para dinamizar aulas abiertas en que los voluntarios introducen a los participantes en el uso de la plataforma de estimulación cognitiva ActivaLaMente. Están previstas actividades formativas.