

PRESENTACIÓN TALLER "ACTÍVATE"

La publicación "Vive en envejecimiento activo" editada por la Obra Social "la Caixa" recoge las últimas aportaciones e investigaciones que se están realizando alrededor del envejecimiento. El objetivo de dicho volumen es dar a conocer cómo funciona nuestro cuerpo –y en cerebro en particular- y cuáles son los efectos del envejecimiento sobre ambos. Asimismo, quiere poner al alcance de las personas ajenas al ámbito científico, herramientas para saber detectar la diferencia entre el envejecimiento natural y la enfermedad, hecho que sin duda, nos ayudará a descartar estereotipos y prejuicios que nuestra sociedad tiene respecto al envejecimiento. En definitiva tanto el manual, como el DVD con entrevistas que lo acompaña y el cuaderno de ejercicios, quieren dar a conocer la importancia de un envejecimiento activo para vivir esta etapa de la vida con mejor bienestar

Partiendo del contenido de esta publicación, el Programa de Personas Mayores de la Obra Social "la Caixa" ha diseñado el taller ACTÍVATE (organizado en 4 sesiones de 2h cada una), en el cual a partir, por un lado, de la exposición de los resultados obtenidos en las últimas investigaciones y del otro de nuestra propia experiencia, se utilizarán distintas dinámicas de grupo para conseguir los principales objetivos de dicho taller que son:

1. Transmitir a los asistentes al taller la importancia de un envejecimiento activo como un estilo de vida que puede contribuir a vivir esta etapa de la vida gozando de mejor salud y más bienestar
2. Desmontar los estereotipos y prejuicios vigentes en nuestra sociedad respecto a la vejez y que a menudo vinculan el envejecimiento a la enfermedad
3. Conocer los efectos del envejecimiento en nuestro cuerpo y saber detectar la diferencia entre envejecimiento natural y enfermedad