

Programa de Envejecimiento Activo. Área de Desarrollo Personal y Ciclo Vital

## Taller “Laboratorio de Ideas para Envejecer Feliz”

Esta actividad pretende analizar las experiencias y expectativas de los participantes frente al reto del proceso de envejecimiento. Ofrece pautas para un mejor aprovechamiento de los recursos, tanto personales, como sociales y los participantes se adaptan a los cambios que surgen en el proceso de envejecimiento.

### OBJETIVOS:

- Analizar la posición de cada participante en su proceso de envejecimiento.
- Detectar casos de Soledad No Deseada, analizar las causas y ofrecer posibles alternativas para mejorar esa situación.
- Ofrecer herramientas para lograr y/o mantener una vejez feliz.
- Motivar a los mayores hacia una una participación social solidaria entre distintas generaciones.
- Crear un proyecto concreto de socialización que atienda a las necesidades de cada barrio o municipio, desde la perspectiva de las personas mayores participantes.

### CONTENIDOS:

- La importancia de sentirse bien al cumplir años.
- La necesidad de la participación de las personas mayores en la sociedad.
- Ayuda a las personas que sufren Soledad No Deseada
- Propuestas concretas para mejorar cada barrio o municipio.
- Maneras de promover acciones intergeneracionales en el barrio o municipio.
- Análisis de necesidades de cada persona para ser feliz.

### DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES ON LINE

- Taller de 6 horas de duración. Estas horas se dividen en 3 días.
- Cada sesión dura 2 horas.
- Nos conectamos a través de la plataforma de video con la misma dinámica que en las sesiones presenciales, dando tiempos específicos más marcados para la participación de cada persona.
- Cada entidad local debe asegurar la capacidad técnica para que los participantes puedan seguir las sesiones de manera on line.

### Nº de participantes:

- 10 a 25 personas mayores de 60 años. Socios y socias de los centros de mayores.

## **PERFIL DE PARTICIPANTES**

Personas a partir de 60 años.

Que tengan autonomía y capacidad para comprender los contenidos que se tratan en el taller.

Ganas de compartir, aprender y pasar unas sesiones agradables.

## **REQUISITOS TÉCNICOS PARA SESIONES ON LINE**

Que dispongan de dispositivo para utilizar, preferentemente Tablet o ordenador para una mejor visualización con acceso a video y micrófono.

Con conocimientos mínimos para utilizar los dispositivos.

Con conexión a internet disponible ADSL, Fibra o contrato de datos móvil con capacidad suficiente para el acceso a las sesiones (especial vigilancia a si puede suponer coste añadidos según la tarifa de datos de los dispositivos móviles)

---