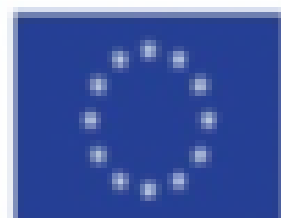
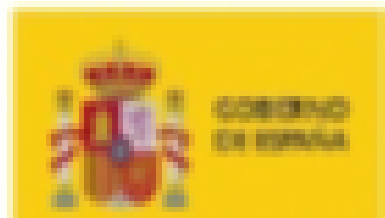


PROGRAMA DE MADUREZ Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ACTÍVAT FUNDACIÓN AK GUERRERO



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE ENVEJECIMIENTO,
FAMILIA Y ACCIÓN SOCIAL



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



Junta de Andalucía
Comunidad Autónoma de Andalucía

NUESTRO PROYECTO



Adultos de más 55 años

*Personas con ganas de hacer cosas diferentes,
salir de la rutina, aprender y sobre
todo, ganas de **ACTIVARSE**.*



*El objetivo general del programa es mejorar la
calidad de vida de las personas a medida que
envejecen, favoreciendo una vida saludable y
su participación*



El Equipo.



LOGOPEDA

PSICÓLOGA



FISIOTERAPÉUTA



**TRABAJADORA
SOCIAL**



MÓDULOS

QUIERET

CUIDAT

EXPRESAT

*PONTE EN
FORMA*

ACTUALIZAT

DIVIERTET



ACTIVIDADES DEL PROYECTO

ACTÍVAT Y
QUIERET:
MEMORIA Y
ATENCIÓN

ACTÍVAT Y PONTE
EN FORMA:
GIMNASIA

ACTÍVAT Y
CUIDAT:
TALLERES
SALUDABLES

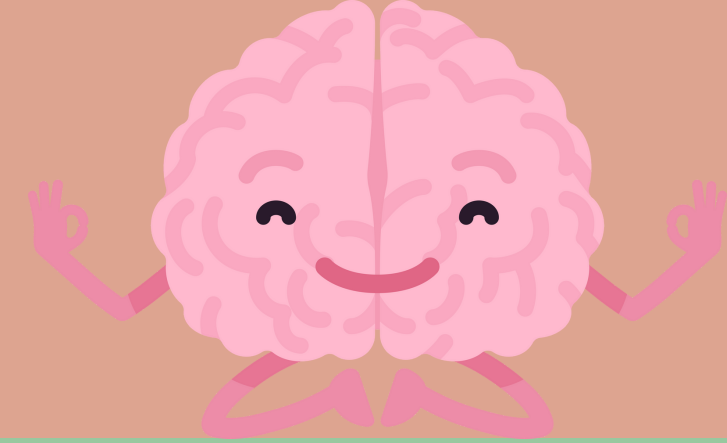
ACTÍVAT Y
ACTUALIZAT: NUEVAS
TECNOLOGÍAS

ACTÍVAT Y
EXPRESAT :
CHARLAS
CONJUNTAS

ACTÍVAT Y
DIVERTET :
SALIDAS

TALLERES COGNITIVOS

ACTIVAT Y QUIERET



Estimular la orientación, memoria, atención y concentración, el lenguaje y lecto-escritura, funciones ejecutivas, cálculo... Ralentizar, en la medida de lo posible, el deterioro cognitivo y mantener las habilidades preservadas.



- juego del dobble.
 - juego del simón
 - juego del pictionary
 - encontrar las diferencias
- etc..

ACTIVAT Y PONTE EN FORMA

Fitness

PROMOVER LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS QUE FOMENTEN LA PARTICIPACIÓN Y QUE SEAN ENTRETENIDAS.



ENTRENAMIENTOS



RELAJACIÓN Y EJERCICIOS TERAPÉUTICOS



**ACTIVAT Y PONTE EN
FORMA**

Alimentación
sana y variada



C

O

M

I

D

A

Conseguir formación necesaria para llevar una vida saludable y autónoma, así como la adherencia a este estilo de vida.





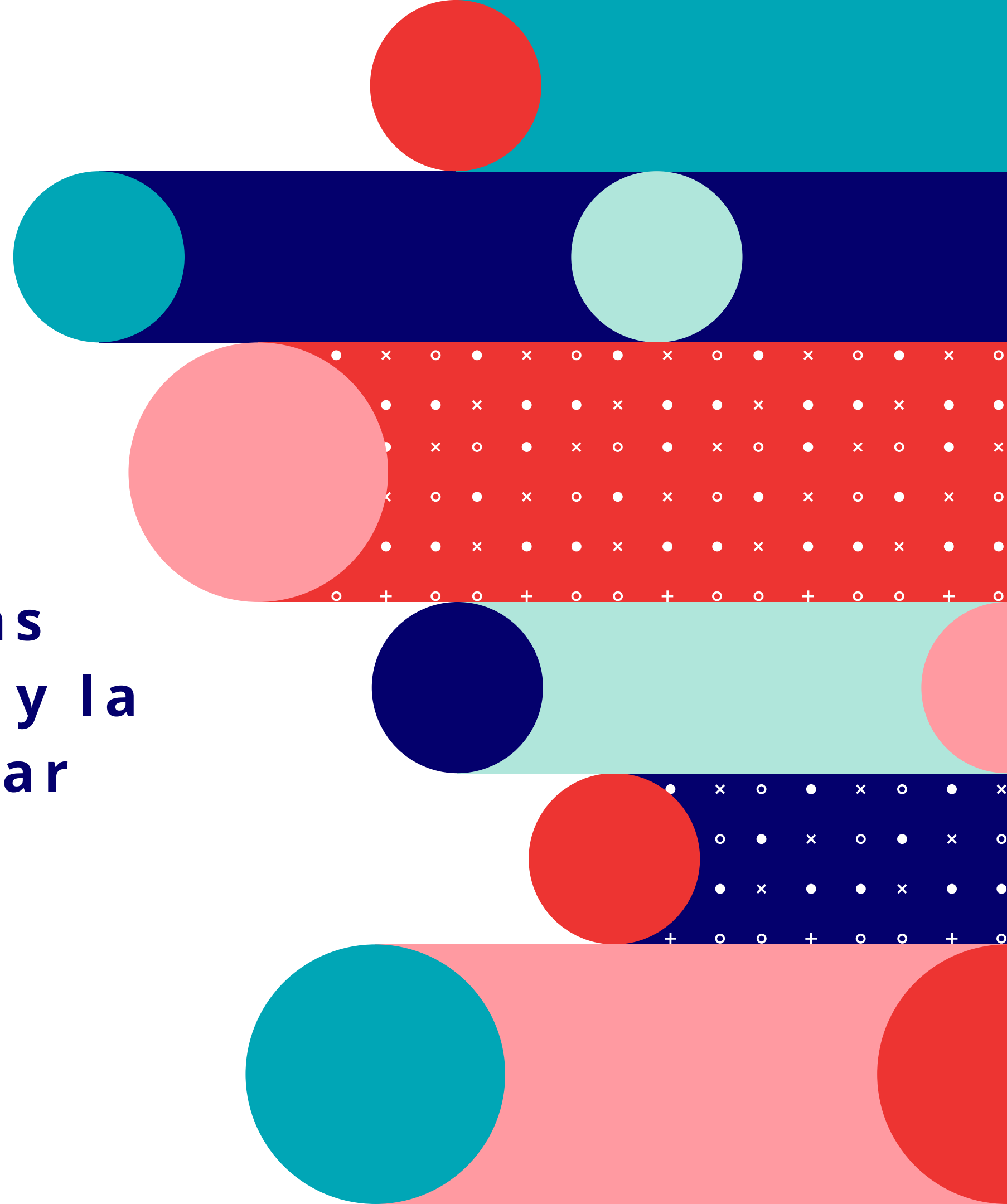
ACTIVAT Y EXPRESAT

Charlas conjuntas



Miedo a la soledad no deseada

Conocer la influencia de las emociones sobre la conducta y la vida diaria así como detectar “soledad no deseada”.



PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD





ACTIVAT Y ACTUALIZAT



Iniciación en las nuevas tecnologías

A Night To Remember



ΕΦΕΜΕΡΙΔΕΣ

ACTIVAT Y DIVIERTET

*Excursiones
culturales,
actividades al
aire libre.*

RESUMEN DEL PROYECTO

El proyecto pretende

la prevención del envejecimiento y la promoción del envejecimiento activo, contemplando aquí la autonomía personal.

