

CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE LA C.M ATRAVÉS DE LA CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES Y EL MUNICIPIO DE MAJADAHONDA, PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS O ACTUACIONES EN MATERIA DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA, EN EL MARCO DE LA RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID
-MEMORIA TECNICA-



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

ÍNDICE

1. Justificación.
2. Objeto del convenio
3. Líneas de Actuación

Actuación 1: Estudio de investigación sobre la *Incidencia de las Situaciones de Soledad*

No Deseada de las Personas Mayores del Municipio

Actuación 2: Actividades Grupales para Mayores en Soledad No Deseada el Municipio de Majadahonda.

Anexo I

Anexo II

Anexo III



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

1. Justificación.

El fenómeno de la soledad, y su repercusión en la salud física y psicológica en las personas mayores ha sido descrito en diversos estudios que ponen de manifiesto su influencia negativa en la calidad de vida de quien la sufre y en un aumento de la necesidad de atención socio-sanitaria y de institucionalización.

Muchas personas mayores, independientemente de su situación de convivencia y económica, experimentan sentimientos de soledad no deseada en algún momento de su vida. La soledad no deseada tiene lugar cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente de alguna manera.

Según el padrón de habitantes (INE), en Majadahonda residen a 1 de enero de 2022, 72.179 personas, de los cuales, 18.066 son personas mayores de 60 años, y de estos, 2.898 viven solos. En los últimos años se ha producido un proceso envejecimiento del Municipio. Sin embargo, Majadahonda sigue ocupando un lugar elevado, en cuanto a renta media anual por habitante. Por ello, este perfil de población (mayores con rentas altas) no siempre llega a los Servicios Sociales.

2. Objeto del convenio:

Por este motivo en marzo de 2023 se firma el presente Convenio de Colaboración , al objeto de establecer las bases de cooperación institucional entre la Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales , como se denomina actualmente, y el Municipio de Majadahonda, para el desarrollo de PROYECTOS Y ACTUACIONES EN MATERIA DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA, mediante acciones de sensibilización/detección/prevención/ intervención entre la población mayor en el ámbito territorial de la Entidad Local durante el año 2023.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

3. Líneas de Actuación:

El Ayuntamiento de Majadahonda, ha apostado por desarrollar las siguientes actuaciones, de entre las propuestas por la Consejería:

1. Actuaciones de **estudio o investigación** en materia de soledad en mayores del municipio/mancomunidad.
2. Actuaciones para organización y desarrollo de **actividades que promuevan las relaciones interpersonales** de la población mayor del municipio/mancomunidad.

Aspectos generales:

En relación a la Actuación 1, no ha sido posible desde nuestra entidad local, llevar a cabo dicha actuación, tal y como se había planteado en un primer momento, esta modificación ha sido trasladada previamente a los técnicos de la Consejería, y comunicada a través de las fichas de evaluación.

La licitación para la prestación del servicio, tal y como lo habíamos diseñado en un primer momento, se demoraba en el plazo estimado para la ejecución del mismo, por lo que se optó por la realización de un Contrato Menor para un *Estudio de Investigación sobre la incidencia de las situaciones de Soledad No Deseada en las Personas Mayores del Municipio de Majadahonda*. Esto ha supuesto una reducción en el coste previsto para la Actuación nº 1, tal y como se refleja en la Memoria económica.

El Ayuntamiento de Majadahonda, ha pretendido con este Estudio de Investigación de la Soledad No Deseada en la Personas Mayores:

- Realizar un diagnóstico inicial sobre las situaciones de Soledad No Deseada en los Mayores de nuestro Municipio, para ello se ha tomado como referencia una muestra de 400 personas mayores.
- Analizar los factores de riesgo y potencialidades para abordar la Soledad No Deseada de los Mayores del Municipio.



El cronograma de esta actuación, ha sido el siguiente:



En relación a la Actuación 2, las Actividades y talleres, se han iniciado en el mes de septiembre, puesto que durante los meses de julio y agosto, no se logró realizar un grupo de personas suficiente para realizar las actividades previstas, debido al periodo estival, lo que ha supuesto una variación en el cronograma inicialmente previsto.

Con las Actividades y Talleres programados, el Ayuntamiento de Majadahonda se ha propuesto los siguientes objetivos:

- Favorecer la socialización de los/ las participantes mediante realización de actividades que promueven la autoestima y estrechen lazos de colaboración.
 - Estimular el mantenimiento y mejora de las condiciones físicas y psíquicas de sus participantes, contribuyendo al desarrollo de hábitos de vida saludables.
 - Prevención de la dependencia y del aislamiento social de las personas mayores.

Todas las actividades y talleres se han realizado en el Centro Municipal de Mayores “Reina Sofía”, que supone un punto de encuentro importante para la población mayor del Municipio. Las actividades se han dirigido a todas las personas mayores de 60 años del Municipio de Majadahonda, que no se encuentren en activo laboralmente.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



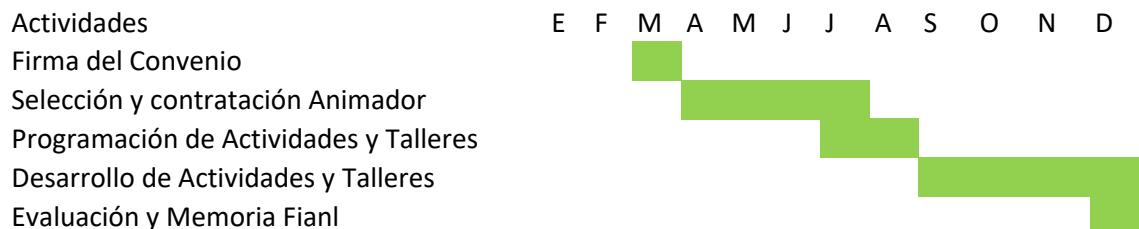
Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Para la ejecución de estas Actividades y Talleres se ha contado con una Animadora Sociocultural contratada por el Ayuntamiento para el desarrollo del Convenio, encargada de la planificación, coordinación y ejecución de algunos de los grupos, (En compañía, Bienvenidos al Centro y juegos de Mesa) así como de otros profesionales contratados, para los Talleres de Farmacoterapia, Musicoterapia, Sonrisas a escena, Relajación, Canto terapia, y Entendiendo nuestras emociones.

El cronograma final ha sido el siguiente:



A continuación, se detalla, la información específica de cada actuación:

Actuación 1: Estudio de investigación sobre la *Incidencia de las Situaciones de Soledad No Deseada de las Personas Mayores* del Municipio:

En el mes de julio de 2023 se realizó un contrato menor para licitar la prestación del servicio, con las siguientes características:

1. Definición de la Metodología:
2. Análisis demográfico de la población de Majadahonda
3. Ánálisis Documental:
4. Encuestas de población, dirigidas a las personas mayores de 60 años
5. Grabación de datos, codificación y validación en soporte informático, y entrega del fichero de datos.
6. Ánálisis de la información, y elaboración del Informe final con las conclusiones de la investigación, y evaluación de los siguientes indicadores:



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

- Distribución de la Población Mayor en el Municipio.
- Porcentaje de Mayores que se sienten solos
- Nº de Mayores interesados en participar en actividades sociales
- Porcentaje de Mayores que participan en actividades de ocio y cultura.

Fecha finalización y entrega de Informe Final: 30 de noviembre de 2023.

La designación del contratista se realizó el 11 de agosto de 2023, resultando adjudicatario del contrato menor la entidad TANGENTE Grupo Cooperativo.

Como Anexos a esta Memoria de Actividades, se incluyen dos documentos como resultado del Estudio de Investigación, por un lado:

Anexo I Análisis Sociodemográfico, muestra y cuestionario.

Anexo II Informe Final.

Actuación 2: Actividades Grupales para Mayores en Soledad en el Municipio de Majadahonda:

Metodología y desarrollo de las Actividades:

La metodología seguida para el desarrollo de las Actividades ha sido muy activa y participativa, puesto que se ha perseguido promover el desarrollo personal y fomentar la interacción con la Comunidad. Siempre adaptada a los usuarios con los que hemos trabajado, ya que para la programación de las diferentes actividades hemos tenido en cuenta los posibles intereses y motivaciones que podían tener. Las actividades han pretendido fomentar la cooperación y la socialización a través del trabajo en equipo de manera lúdica.

Horario y Temporalización:

Las actividades empezaron el 28 de septiembre con una sesión de “Bienvenida al centro”, esta actividad se realizó los últimos jueves de mes. En estas sesiones se ha ofrecido información general de las actividades programadas en el centro, y especialmente de las actividades del Proyecto de Soledad no Deseada así como todos recursos Municipales.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Las actividades realizadas por la animadora sociocultural del Ayuntamiento de Majadahonda han consistido en Talleres grupales, de una hora y media de duración.

Lunes de 10 a 11:30h: *Manualidades y actividades con fieltro.*

Martes de 10 a 11:30h y de 12 a 13:30h: dos sesiones de *juegos de habilidad y memoria.*

Enmarcado en la Programación de Navidad del Centro de Mayores Municipal, se realizó el *Taller Comunícate* en Navidad en la que realizamos dos actividades:

- Crear invitaciones con Canva
- La comunicación en grupos de WhatsApp y creación de grupos de difusión.

Además de las actividades, realizadas por la Animadora Sociocultural, y como se ha indicado anteriormente, se han llevado a cabo otros Talleres específicos que requerían de profesionales especializados

Miércoles de 12 a 13h: *El que canta sus males espanta (8 sesiones)*

Jueves de 12 a 13h: *Sonrisas a escena. (8 sesiones)*

Jueves de 13:15 a 14:15: *Relajación (8 sesiones)*

Jueves de 16 a 17h: *Entendiendo nuestras emociones (7 sesiones)*

Viernes de 12:45 a 13:45: *Flamenco terapia y musicoterapia (6 sesiones)*

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 a 11:30	Manualidades a las 10:00 Sala 1	Juegos de mesa grupo 1 a las 10:00 Sala 5		Último jueves de mes. Bienvenida al centro a las 10:00 Sala 3	
		Juegos de mesa grupo 2 a las 12:00 Sala 5	El que canta sus males espanta 12:00 a 13:00 Sala 6	Sonrisas a escena de 12:00 a 13:00 Sala 6 10 participantes	Flamencoterapia + musicoterapia 12:45 a 13:45 sala 4v
13:00 a 14:00				Relajación de 13:15 a 14:15 Sala 3	
16:00 a 17:00				Entendiendo nuestras emociones sala 5 de 16:00 a 17:30	



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Inscripción de los usuarios en las actividades de SND:

Actividad	Plazas	Inscripciones
Bienvenida al centro 28 septiembre	10	10
Sonrisas a escena	10	22
Relajación	22	29
El que canta sus males espanta	20	20
Entendiendo nuestras emociones	12	24
Flamencoterapia y musicoterapia	38	38
Juegos de mesa (G1 a las 10:00)	21	45
Juegos de mesa (G2 a las 12:00)		22
Manualidades	10	10
Bienvenida al centro 30 noviembre	10	10
Hacer felicitaciones navideñas con Canva	12	8
Comúnicate en navidad por WhatsApp	12	11
TOTAL	199	227



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Descripción de los Talleres:

Nº participantes:		Edad:	Más de 60	Aula:	Sala 3
-------------------	--	-------	-----------	-------	--------

Título:	Bienvenido/Bienvenida al centro
Hora actividad:	10:00
Lugar:	Sala 3
Día:	Jueves 28 de septiembre y 30 de noviembre
Tipo:	Presentación

Tiempo:	1:00	Requisitos del lugar:	Aula con sillas
---------	------	-----------------------	-----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Informar de las actividades que realizamos en el centro, y recursos Municipales• Conocerse entre ellos• Favorecer la relación entre los usuarios.• Integrar a los participantes al grupo.
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none">• Dípticos de las actividades del Centro de Mayores• Ficha inscripción actividades• Bolígrafos
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad

Información general de las actividades que se realizan en el centro de Mayores, y las actividades incluidas en el Convenio de Soledad No Deseada que van a realizarse durante el mes de diciembre. Y después hicimos una visita a todo el centro para que conocieran todas las salas.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	20	Edad:	Más de 60	Aula:	6
-------------------	----	-------	-----------	-------	---

Título:	Sonrisas en Escena
Hora actividad:	12:00 a 13:00
Lugar:	Sala 6
Día:	Jueves 5, 19, 26 de octubre, 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre.
Tipo:	Risoterapia

Tiempo:	1:00	Requisitos del lugar:	Diáfano para poder moverse
---------	------	-----------------------	----------------------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Pasarlo bien. • Estimular sucesión de tareas y el sentido del orden. • Fomentar que los usuarios sean más activos. • Mejora la memoria, atención, concentración y hasta incluso fortalecen el sentido de alerta. • Promueve la confianza en sí mismo • Incitar y mejorar el trabajo en equipo • Incrementan las relaciones interpersonales y sociales • Mantiene activa las capacidades creativas • Favorecer la relación entre los usuarios. • Mejorar la habilidad de precisión. • Mantener la mente activa. • Desarrollar el sentido del humor. • Potenciar la conexión entre los usuarios.
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Altavoz • Regleta • Pelucas • Disfraces • Pelota
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Descripción actividad

En este taller, vamos a explorar el poder de la comedia y la risa en el escenario.

Nuestra misión es simple: ¡hacerte reír, sonreír y liberar tu creatividad de una manera hilarante!

Te guiaremos a través de una serie de juegos, ejercicios y escenas cómicas diseñadas para desatar tu lado más divertido. Aprenderás a expresarte a través del humor y a conectarte con tu audiencia de una manera única y entretenida.

Descripción actividad

Así que, únete a nosotros y déjate llevar por la magia del teatro y la risa. ¡Prepárate para reír a carcajadas, liberar tu creatividad y compartir momentos inolvidables en el escenario y fuera de él!

La Risoterapia es una herramienta psicoterapéutica que utiliza la risa como vehículo de liberación emocional de una forma lúdica y produce muchos beneficios a nivel mental, emocional y físico. Está enfocada a provocar alegría y felicidad en las personas que lo practican.

Metodología:

Se utilizarán dinámicas adaptadas a personas mayores que incorporan la integración grupal, procurando crear lazos de amistad y empatía.

Desarrollo sesiones



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Desarrollo sesiones

- **Sesión 1:** Presentación del taller. ¿Qué es sacar tu visión cómica? ¿Qué es la risoterapia? Cuáles son los objetivos del taller. Presentación de Adriana y de cada uno de los participantes con diferentes dinámicas: Hablar con i, pronunciar nuestro nombre solo con la vocal, la primera sílaba de tu nombre y apellido. Contamos algo de nosotros con una actitud: cantando, adormilado, alegre, enfadado, haciendo caca, con mucha risa.
- **Sesión 2:** Calentamiento con música de nuestro cuerpo y voz. conocemos un poco de nuestra voz, matices, y tonos. Diferentes ejercicios para conocernos mejor y aprenderse nuestros nombres: Lanzar la pelota con nombre, imita la mueca, pasa la electricidad, haz lo que hago no lo que digo
- **Sesión 3:** Calentamiento del cuerpo. Trabajo de cuerpo para convertirnos en mimos. Hoy hablamos un poco más de nosotros y hablamos de algo que no nos guste nada de nuestro cuerpo. Con alegría y humor hacemos un pase de modelos donde resaltamos los defectos de cada una. También luego, las virtudes. Acabamos con una breve meditación alegre.

Desarrollo sesiones



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Desarrollo sesiones

- **Sesión 4:** Relajación con música, desbloqueamos el cuerpo con varios ejercicios. Soltamos tensiones y hacemos un juego de grupo para conectarnos: todos al centro en orden llegando hasta 10. sentados hoy vamos a profundizar y conocernos mejor.: Qué es la sonrisa. Gimnasio del corazón y la cabeza. ejercicio: ¿Quién fui, quien soy y quién quiero ser?
- **Sesión 5:** Empezamos bailando con música. Trabalenguas, muy rápidos y muy lentos. Ejercicios con JA JE JI JO JU. Pasa la mueca. Pasa la electricidad. Juegos de espejo, nos imitamos. Jugamos con una peluca. Quien tiene la peluca decide el movimiento y el acting. Todos imitamos al que tiene la peluca.
- **Sesión 6:** Calentamiento actoral con música de bandas sonoras muy conocidas. Ejercicio de meditación "El aquí y el ahora". Juego con elementos y disfraces: Cada uno tiene un elemento (peluca, gorro, escudo, máscara de superheroína, caja de regalos, un peluche...) Tiene que hacer un acting cómico con ese elemento y sus significado. Acting con ese elemento cambiándole el significado. Breve meditación en positivo para acabar. Sonreímos en la meditación y buscamos una situación donde estemos en "La gloria".
- **Sesión :** Calentamiento con música relajante, estiramos el cuerpo y la cara. Ejercicios de respiración y oxigenación. Jugamos con elementos y disfraces. Varias dinámicas de grupo con pelota, elementos y por parejas. Juega a las películas. Adivinamos con mímica de qué película se trata. Pueden usar elementos y disfraces. Sentados hablamos del taller, opiniones, y feedback. ¿Cómo te sientes tras el taller? ¿Has conseguido encontrar tu vis cómica? Breve juego con música y movimiento para acabar en un abrazo grupal.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	20	Edad:	Más de 60	Aula:	6
-------------------	----	-------	-----------	-------	---

Título:	"El que canta sus males espanta".
Hora actividad:	12:00 a 13:00
Lugar:	Sala 6
Día:	Miércoles 4, 11, 18 y 25 de octubre y 8, 15, 22 y 29 noviembre.
Tipo:	Canto terapia

Tiempo:	1:00	Requisitos del lugar:	Sala diáfana
---------	------	-----------------------	--------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la relación entre los usuarios. • Fomenta la atención. • Estimular sucesión de tareas y el sentido del orden. • Fomentar que los usuarios sean más activos. • Mejora la memoria, atención. • Mejorar la habilidad de precisión • Reforzar sus habilidades sociales • Incrementan las relaciones interpersonales y sociales
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Piano • Altavoces con bluetooth • Fotocopias
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad
<p>Clases de canto para conocer tu instrumento, relajarse y conectar con tu cuerpo, ayuda para tu desarrollo y crecimiento personal: te aporta autoconocimiento, equilibrio emocional, más energía y autoestima.</p> <p>El beneficio de la cantoterapia es rápido: te sientes más seguro de ti mismo, creativo y alegre. Suelta miedos e inhibiciones, y toda tu personalidad se equilibra. Mejoras tu gestión del estrés y de la ansiedad.</p>



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Desarrollo sesiones

- **Sesión 7:** Calentamiento y estiramientos del cuerpo y de nuestro instrumento: Ejercicios de aire, vocalización, relajación de las cuerdas vocales. Auto masaje facial con música. Técnica vocal. Ejercicios sobre música para soltar tensiones de nuestro cuerpo. Preparamos las canciones del coro.
- **Sesión 8:** Calentamiento corporal con música dinámica. Estiramientos de nuestro instrumento. Vocalización y técnica vocal. Ensayamos el popurrí que hemos preparado para actuar en directo o grabarlo para tener un recuerdo.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	12	Edad:	Más de 60	Aula:	Sala 3
-------------------	----	-------	-----------	-------	--------

Título:	Relajación
Hora actividad:	13:15 a 14:15
Lugar:	Sala 3
Día:	Jueves 5, 19, 26 de octubre, 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre.
Tipo:	

Tiempo:	1:00	Requisitos del lugar:	Espacio diáfano
---------	------	-----------------------	-----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Pasarlo bien.• Fomenta la atención.• Estimular sucesión de tareas y el sentido del orden.• Fomentar que los usuarios sean más activos.• Mejora la memoria, atención• Incrementan las relaciones interpersonales y sociales
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none">• Fotocopias• Altavoz• Fotocopias
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad
Los ejercicios de relajación ayudan a aliviar el estrés, disminuir la ansiedad, el insomnio y promover una sensación de paz y equilibrio en la vida diaria de las personas de edad avanzada.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Desarrollo sesiones

- **Sesión 1:** Calentamiento y ejercicios de respiración para oxigenar. Ejercicios en la silla de estiramientos y fortalecimiento. Ejercicios de pie. Usamos la silla para hacer ejercicios de respiración y estiramientos. Yoga facial: Estiramos la mandíbula y conocemos su tensión. Auto masaje facial. En los últimos 15 minutos de la clase hacemos una meditación: Hoy nos concentraremos en visualizar el aire que entra por la nariz y sale por la boca. El aire entra morado y sale blanco.
- **Sesión 2:** Ejercicio de meditación, aquí y ahora. Ejercicios de respiración para oxigenar tapando un lado de la nariz. Ejercicios en la silla de estiramientos y fortalecimiento. Conocemos donde está el diafragma. Ejercicios de pie con las manos en la zona diafragmática. Usamos la silla para hacer ejercicios de respiración y estiramientos faciales. En los últimos 15 minutos de la clase hacemos una meditación: Hoy nos concentraremos en la música, solo prestamos atención a la música de clase. Dejamos ir a los pensamientos que nos llegan. Intentamos dejar la mente "En blanco".
- **Sesión 3:** Ejercicio de meditación, aquí y ahora pero de pie con los ojos abiertos y atentas a nuestros cuerpo: Donde hay tensión y donde no. Ejercicios de respiración para oxigenar sentados en la silla. Ejercicios en la silla de estiramientos y fortalecimiento: Coxis al filo de la silla y espalda recta. Ejercicios de pie. Usamos la silla para hacer estiramientos y yoga facial de cara y cuello. En los últimos 15 minutos de la clase hacemos una meditación: Hoy nos concentraremos en la lluvia que oímos en el exterior. Sonreímos con los ojos cerrados. Nos inunda una sensación de bienestar recordando un momento muy feliz de nuestra vida.
- **Sesión 4:** Calentamiento en la silla de cuello, manos y espalda. Estiramiento de la mandíbula y auto masaje de cara y cuello. Ejercicios de respiración para oxigenar sentados en la silla: Taponamos un lado de la nariz alternando. Ejercicios en la silla de estiramientos y fortalecimiento: Coxis al filo de la silla y espalda recta y hoy añadimos brazos y piernas. Estiramiento de mandíbula. Yoga facial: Auto masajes en la cara. En los últimos 15 minutos de la clase hacemos una meditación: Hoy meditamos concentrándonos en la respiración que entra y sale con las manos en la zona diafragmática.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

- **Sesión 5:** Empezamos la clase de pie oxigenando nuestro cuerpo con ejercicios de aire. Estiramientos de pie. Ejercicios en la silla de estiramientos y fortalecimiento: Coxis al filo de la silla y espalda recta. Nos sentamos cómodamente en la silla con la espalda apoyada para hacer ejercicios de hombros y cara. Estiramiento más profundo de la mandíbula provocando el bostezo. Auto masaje de cuello y yoga facial. En los últimos 15 minutos de la clase hacemos una meditación: Hoy nos concentramos en la lluvia que oímos en el exterior. Sonreímos con los ojos cerrados. Nos inunda una sensación de bienestar recordando un momento muy feliz de nuestra vida.
- **Sesión 6:** Empezamos la clase sentadas observando el aquí y el ahora. Meditación consciente observando desde nuestros pies a la cabeza. Ejercicios en la silla de estiramientos y fortalecimiento: Coxis al filo de la silla y espalda recta para hacer ejercicios de respiración diafragmática. Nos sentamos cómodamente en la silla con la espalda apoyada para hacer varios ejercicios de hombros y cara. Automasaje de cara y yoga facial. En los últimos 15 minutos de la clase hacemos una meditación: Hoy nos concentramos en la frase "Aquí estoy yo", observando cómo estamos, si tengo estrés o algo que me preocupe, en qué parte hay tensión de nuestro cuerpo, cuello o cara. Nos sonreímos, abrimos los ojos para acabar la meditación-relajación.
- **Sesión 7.** Calentamiento en la silla de cuello, cara, manos y espalda. Estiramiento de la mandíbula y auto masaje de cara y cuello. Ejercicios de respiración para oxigenar sentados en la silla: Taponamos un lado de la nariz alternando un lado y otro. Ejercicios en la silla de estiramientos de las piernas y fortalecimiento lumbar con vaca y perro en la silla. Yoga facial: Automasajes en la cara. En los últimos 15 minutos de la clase hacemos una meditación: Hoy meditamos sin música oyendo lo que pasa a nuestro alrededor: reconocemos sonidos de coches, gente hablando, de la clase de al lado...
- **Sesión 8:** Ejercicio de meditación, aquí y ahora pero de pie con los ojos abiertos y atentas a nuestros cuerpos: Donde hay tensión y donde no. Ejercicios de respiración para oxigenar con énfasis en el diafragma. Ejercicios en la silla de estiramientos de espalda, hombro, cuello y cara. Más énfasis en la zona del coxis y cadera. Yoga facial de toda la cara. En los últimos 15 minutos de la clase hacemos una meditación más animada con música con más ritmo, acabamos la clase de pie con movimientos suaves con la música.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	10	Edad:	Más de 60	Aula:	5
-------------------	----	-------	-----------	-------	---

Título:	Entendiendo nuestras emociones
Hora actividad:	16:00
Lugar:	Sala 5
Día:	Los jueves
Tipo:	Temas varios psicológicos

Tiempo:	1:00	Requisitos del lugar:	Mesas y sillas
---------	------	-----------------------	----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Favorecer la relación entre los usuarios.• Reforzar sus habilidades sociales• Incrementan las relaciones interpersonales y sociales• Tratar temas interesantes para ellos• Favorecer y mejorar la gestión, el conocimiento y la regulación de las emociones.• Reducir los niveles de ansiedad y estrés.• Incrementan las relaciones interpersonales y sociales
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none">• Proyector• Ordenador• Cable hdmi• Relesta• Fotocopias• Bolígrafos
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Descripción actividad

Sesiones psicológicas los jueves a las 16:00 con una duración: 1h (30mins teoría y 30 práctica). En ellas hablarán de temas como el duelo, el manejo del estrés y la ansiedad, el afrontar las pérdidas y los cambios, la adaptación, el aislamiento y la soledad, la autoestima y el autocuidado, y la estimulación cognitiva.

Desarrollo sesiones

- **Duelo (jueves 19 octubre)**

Exploración del proceso de duelo y las emociones asociadas.

Fomento de la comunicación abierta y el apoyo entre los participantes. Crear un ambiente empático
Compartir técnicas efectivas para lidiar con el dolor y avanzar en el proceso de duelo.

- **Manejo del Estrés y la Ansiedad: (jueves 26 octubre)**

Identificación de las fuentes comunes de estrés y ansiedad en la vida moderna.

Cómo enfrentar la ansiedad relacionada con la salud, el futuro y otros aspectos.

Técnicas de manejo del estrés adaptadas, como la meditación, el yoga suave y la respiración consciente.

- **Afrontamiento de Pérdidas y cambios: (jueves 2 noviembre)**

Consejos para afrontar la pérdida de seres queridos y cambios significativos.

Exploración de los cambios físicos, sociales y emocionales en el envejecimiento.

Estrategias para afrontar las pérdidas de roles, amigos y seres queridos. Consejos para afrontar la pérdida de seres queridos y cambios significativos

Cómo mantener una perspectiva positiva y encontrar nuevas fuentes de significado.

- **Resiliencia y Adaptación: (jueves 9 noviembre)**

Definición de resiliencia y su papel en superar desafíos.

Ejemplos inspiradores de resiliencia en diferentes contextos.

Estrategias para desarrollar la resiliencia frente a las adversidades.

- **Aislamiento y Soledad: (jueves 16 noviembre)**

Reconocimiento de los efectos del aislamiento y la soledad en la salud mental. Discusión sobre el riesgo de aislamiento en personas mayores y sus efectos en la salud mental.

Exploración de cómo mantener conexiones sociales significativas. Consejos para mantener conexiones sociales, tanto presenciales como virtuales.

Consejos para superar la sensación de aislamiento y fomentar relaciones saludables.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Desarrollo sesiones

- **Autoestima y Autocuidado: (jueves 23 noviembre)**

Discusión sobre la importancia de una autoestima positiva en el bienestar mental.

Prácticas de autocuidado que promuevan una buena relación con uno mismo, desde actividades físicas suaves hasta actividades creativas.

Cómo cultivar una autoimagen positiva y aprender a valorar las experiencias acumuladas.

- **Estimulación Cognitiva: (jueves 30 noviembre)**

Exploración de la relación entre la salud mental y la estimulación cognitiva



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	8-20	Edad:	Más de 60	Aula:	Aula tv y 3.1
-------------------	------	-------	-----------	-------	---------------

Título:	Flamenco terapia y musicoterapia
Hora actividad:	12:45 a 13:45
Lugar:	Sala tv y Sala 3.1
Día:	Viernes 6, 20 y 27 de octubre y 10, 17 y 24 de noviembre.
Tipo:	

Tiempo:	1:00	Requisitos del lugar:	Espacio libre y con sillas
---------	------	-----------------------	----------------------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Pasarlo bien.• Fomenta la atención.• Fomentar que los usuarios sean más activos.• Mejora la memoria, atención, concentración y hasta incluso fortalecen el sentido de alerta.• Mejorar el movimiento del cuerpo• Incrementan las relaciones interpersonales y sociales
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none">• Altavoz• Instrumentos
----------	----------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad
Aborda la relación Música y Baile en el ámbito del Ocio y Tiempo libre. Fomenta las relaciones entre personas adultas a través de su integración formando parte de un Taller de flamenco terapia donde puedan expresar y practicar su afición por el baile y sintiéndose parte de un conjunto, facilitándoles el conocimiento de la danza



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Desarrollo sesiones

- **Sesión 1:** Presentación del taller, historia de del Flamenco y seudoflamenco. Las sevillanas. Musicoterapia iniciación Toque rítmico palmeo 3x4
- **Sesión 2:** Técnica de baile básica flamenca braceo, marcaje escobillas. Musicoterapia toque 4x4 distinciones de palos por el cante. **Sesión 3:** Calentamiento, coreografía aplicación de lo aprendido en el baile social sevillanas y rumbas
- **Sesión 4:** Historia de los bailes Tangos, Tanguillos. Diferencias cante, toque y baile. Musicoterapia, introducción al toque de la caña flamenca.
- **Sesión 5:** Calentamiento. Técnica de baile seguiriyas. Compas, cante baile y acompañamiento introducción al toque con castañuelas
- **Sesión 6:** Calentamiento. Coreografía por Tangos Puesta en práctica de lo aprendido aplicación al ámbito popular como encuentro social.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	10	Edad:	Más de 60	Aula:	Sala 5
-------------------	----	-------	-----------	-------	--------

Título:	Juegos de memoria/ habilidad
Hora actividad:	Grupo 1: 10:00 a 11:30, Grupo 2: 12:00 a 13:30
Lugar:	Sala 5
Día:	Martes (serán todos los martes)
Tipo:	Juegos de mesa

Tiempo:	1:30	Requisitos del lugar:	Mesas y sillas
---------	------	-----------------------	----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la relación entre los usuarios. • Pasarlo bien. • Mejora la memoria, atención, concentración • Fortalecen el sentido de alerta. • Promueve la confianza en sí mismo • Reforzar sus habilidades sociales • Mantener la mente activa • Mejorar el movimiento de las manos. • Aumenta la concentración. • Incrementan las relaciones interpersonales y sociales • Mantener activos a los mayores a nivel cognitivo, social, sensorial, motriz y funcional.
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Material

- Oca y parchís
- Juego dobble
- Mastermind
- Rummikub
- Uno
- Cartas española y de póker
- Dominó
- Tapetes
- Bolis
- Folios

Descripción actividad

Todos los martes tendremos sesión de juegos.

- Juegos de cartas (dobble, cinquillo, 7 y media, las parejas,..)
- Dominó.
- Juegos matemáticos (Rummikub,..)
- Juegos con fichas (oca, parchís,..)

En el taller se desarrollaran hábitos y conductas que faciliten:

- La conservación de la memoria inmediata, remota y a largo plazo.
- La atención
- La fluidez verbal
- El cálculo mental
- La orientación espacial y temporal
- La concentración.

Estos son algunos de los juegos que propongo para jugar:

- **Dobble**

Juego con más de 50 símbolos, 55 cartas, con uno, y solamente un símbolo idéntico entre cada carta ¿Serás capaz de descubrirlo? Busca el símbolo idéntico en dos cartas, mencionalo en voz alta y coge o deja una carta, según las reglas del Mini juego al que estéis jugando.

Velocidad, observación, reflejos...



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Descripción actividad

- **Juego Rummikub Classic**

Rummikub es el clásico juego de números para toda la familia. Con un grupo de fichas, según los jugadores que participen, se trata de hacer grupos de números. Bien un grupo del mismo número pero con distinto color, o bien números consecutivos pero del mismo color, lo que en las cartas se conoce como tríos o escalas.

- **Uno**

El Uno consiste en competir con otros jugadores con el objetivo de ser el primero en quedarse sin cartas. El primero que lo haga ganará el juego, mientras que el último que se quede sin cartas será el perdedor y encargado de repartir nuevamente.

- **Dominó**

El objetivo del juego es colocar todas tus fichas en la mesa antes que los contrarios y sumar puntos. El jugador que gana una ronda, suma puntos según las fichas que no han podido colocar los oponentes. La partida termina cuando un jugador o pareja alcanza la cantidad de puntos indicada en las opciones de mesa.

- **Mus**

Cada mano del juego consiste en cuatro lances: la grande, la chica o pequeña, los pares y el juego. Se van jugando por ese orden, y cuando se terminan, se procede al recuento de lo ganado en las apuestas. Luego se inicia una nueva mano hasta que alguna pareja consiga los puntos necesarios para ganar el juego.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Talleres de manualidades:

Nº participantes:	10	Edad:	Más de 60	Aula:	Sala 1
-------------------	----	-------	-----------	-------	--------

Título:	Flores de plastilina
Hora actividad:	10:00
Día:	Lunes 16 octubre
Tipo:	Manualidades

Tiempo:	1:30	Requisitos del lugar:	Mesas y sillas
---------	------	-----------------------	----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la relación entre los usuarios. • Pasarlo bien. • Fomentar la creatividad. • Fomenta la atención. • Fomentar que los usuarios sean más activos. • Mejorar el movimiento de las manos • Mejorar el movimiento de las manos • Mantener la mente activa
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Plastilina de colores rosa, roja y verde • Utensilios para moldear las figuras • Pipas para decorar • Ojitos de pegatina para decorar • Cola blanca • Vasos con agua • Pinceles
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Descripción actividad

Realizaran figuras con la plastilina o arcilla polimérica. Se les dejara fomentar su creatividad, pero si no saben qué hacer se les enseñara algún ejemplo.

Desarrollo sesión

Les daremos la plastilina y podran realizar flores de plastilina, para que se lo pueda llevar y decorar la casa las barnizaremos con cola y agua para que endurezca.
Si quieren pueden realizar un cuenco para poner la flor, incluso hacer las figuras que ellos quieran, y asi favoreemos su cratividad.

Aquí tenemos un ejemplo de como pueden hacer la flor:





Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	10	Edad:	Más de 60	Aula:	Sala 1
-------------------	----	-------	-----------	-------	--------

Título:	Frutas de fieltro
Hora actividad:	10:00
Lugar:	Sala 1
Día:	Lunes 23 de octubre, 6 y 27 de noviembre
Tipo:	Fieltro y costura

Tiempo:	1:30	Requisitos del lugar:	Mesas y sillas
---------	------	-----------------------	----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la relación entre los usuarios. • Pasarlo bien. • Fomentar la creatividad. • Fomentar que los usuarios sean más activos. • Mejorar el movimiento de las manos • Mejorar la habilidad de precisión • Reforzar sus habilidades sociales
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Patrones impresos • Fielto colores (rojo, verde, naranja, amarillo, negro, verde claro, verde oscuro y blanco) • Tijeras tela • Hilos (rojo, verde, naranja, amarillo, negro, verde claro, verde oscuro y blanco) • Agujas • Guata o algodón para rellenar • Decosedor • Cortahilos • Alfiletero • Boli borrible • Mini plancha para borrar el boli borrible
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad

Recortar los patrones para después poder hacer: manzana, pera, cerezas, naranja, sandía,... con ellas podremos utilizarlas para marcar las piezas de fieltro, dejando un hueco antes de terminarlas para poner el relleno

Consejo: La sandía y las rodajas de naranja y limón llevan varias capas: la cáscara, la parte blanca y el interior. En estos casos es conveniente coser las distintas piezas antes de llenar la figura. Si no corremos el riesgo de que no podamos coser las partes adecuadamente.

Desarrollo sesión





Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	10	Edad:	Más de 60	Aula:	Sala 1
-------------------	----	-------	-----------	-------	--------

Título:	Cuencos de serpentina
Hora actividad:	10:00
Lugar:	Sala 1
Día:	Lunes 3 y 20 de noviembre
Tipo:	Manualidades

Tiempo:	1:30	Requisitos del lugar:	Mesas y sillas
---------	------	-----------------------	----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la relación entre los usuarios. • Pasarlo bien. • Fomentar la creatividad. • Fomentar que los usuarios sean más activos. • Mejorar el movimiento de las manos • Mejorar la habilidad de precisión • Reforzar sus habilidades sociales
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Serpentina de colores • Cola blanca • Vasos con un poco de agua • Pinceles con punta plana • Goma Eva por si quieren decorar • Purpurina
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Descripción actividad

Repartimos las serpentinas, pueden escoger todo de un color o de varios colores. Y empezamos a enroscarlo poco a poco sobre sí mismo y estirando un poco con cuidado para que no se rompa pero que quede bien apretado.



Descripción actividad

Cuando terminemos un trozo de serpentina pegamos en la punta con una cola de cola blanca y podemos coger otro color o el mismo para continuar hasta el tamaño que queramos conseguir.



Cuando hayamos terminado de enroscar la serpentina la moldearemos haciendo un cuenco del tamaño y forma que nos guste



Cuando tengamos la forma deseada, lo “pintamos” todo con cola blanca mezclada con un poco de agua, así conseguiremos que quede brollante y consistente.





Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	10	Edad:	Más de 60	Aula:	Sala 1
-------------------	----	-------	-----------	-------	--------

Título:	Pintar macetas
Hora actividad:	10:00
Lugar:	Sala 1
Día:	Lunes 4 diciembre
Tipo:	Manualidades

Tiempo:	1:30	Requisitos del lugar:	Mesas y sillas
---------	------	-----------------------	----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la relación entre los usuarios. • Pasarlo bien. • Fomentar la creatividad. • Fomentar que los usuarios sean más activos. • Mejorar el movimiento de las manos • Mejorar la habilidad de precisión • Reforzar sus habilidades sociales • Potencia la concentración • Mantener la mente activa
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Macetas de barro • Pinceles con punta fina • Pintura acrílica • Vasos con agua
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Descripción actividad
Tendrán la maceta de barro por lo que tendrán un “lienzo”, las posibilidades para decorarla son infinitas, desde los diseños más sencillos, como unos lunares, hasta los más complejos. Todo dependerá de las dotes artísticas.



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Desarrollo sesión





Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Nº participantes:	10	Edad:	Más de 60	Aula:	Sala 1
-------------------	----	-------	-----------	-------	--------

Título:	Adornos árbol de Navidad
Hora actividad:	10:00
Lugar:	Sala 1
Día:	Lunes 4 diciembre
Tipo:	Fieltro /costura

Tiempo:	1:30	Requisitos del lugar:	Mesas y sillas
---------	------	-----------------------	----------------

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Pasarlo bien. • Fomentar que los usuarios sean más activos. • Mejorar la habilidad de precisión • Mejorar el movimiento de las manos • Mantener la mente activa • Reforzar sus habilidades sociales
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Patrones impresos • Fielto colores • Tijeras tela • Hilos • Agujas • Guata o algodón para rellenar • Decosedor • Cortahilos • Alfiletero • Cinta para colgar los adornos • Boli borrible
----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Desarrollo



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

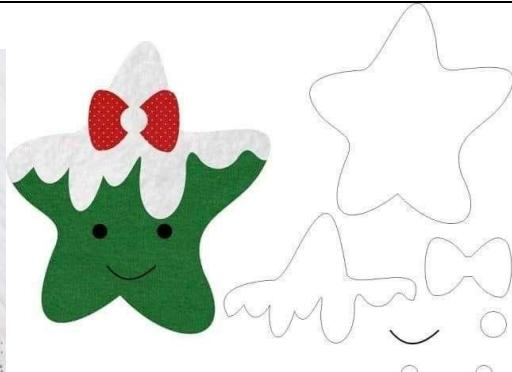


RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Desarrollo

Les daremos los patrones y con ellos realizaran los diferentes adornos, podrán hacer todos os que quieran

Desarrollo sesión





Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

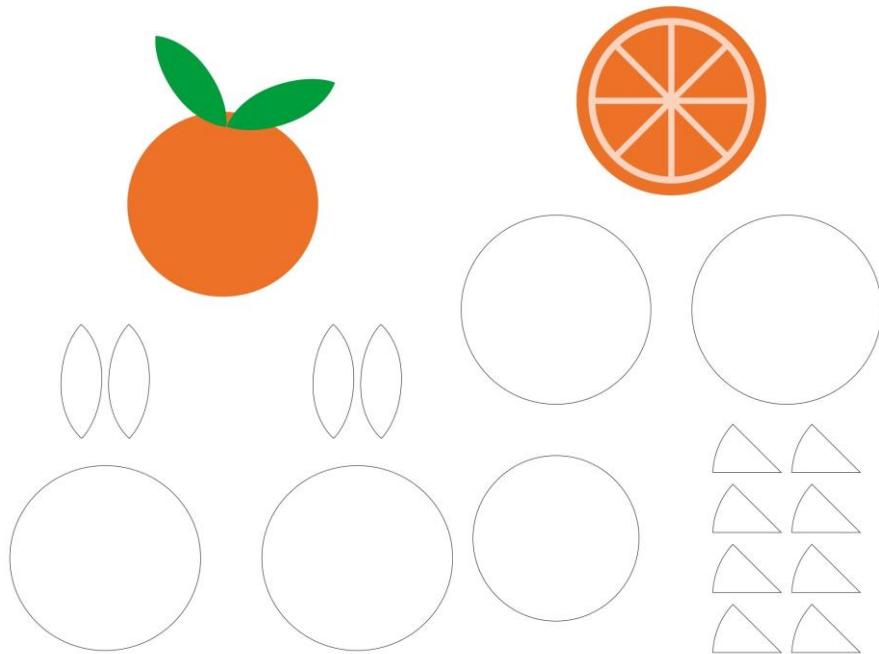


RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

A continuación se detallan los archivos utilizados en los talleres:

MANUALIDADES

Taller Frutas de fieltro





Comunidad
de Madrid

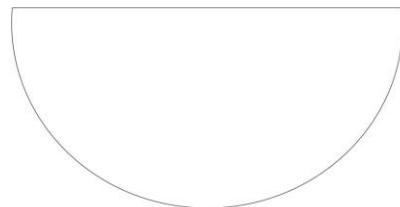
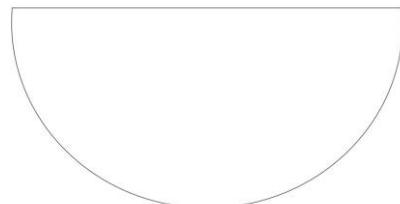
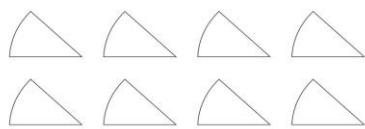
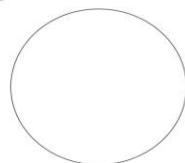
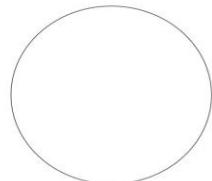
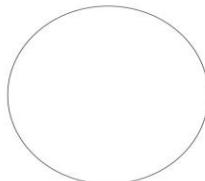
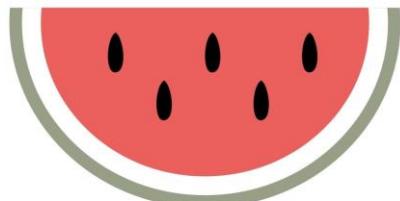
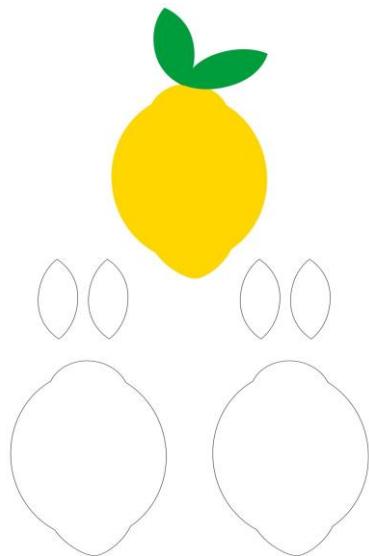
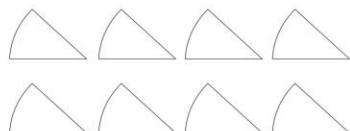
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD





Comunidad
de Madrid

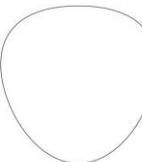
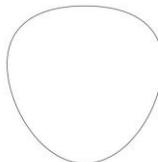
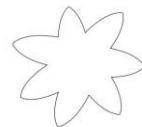
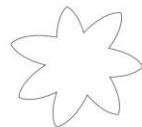
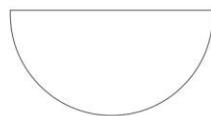
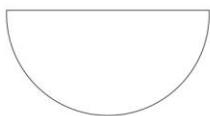
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



0 0 0 0 0
0 0 0 0 0



Comunidad
de Madrid

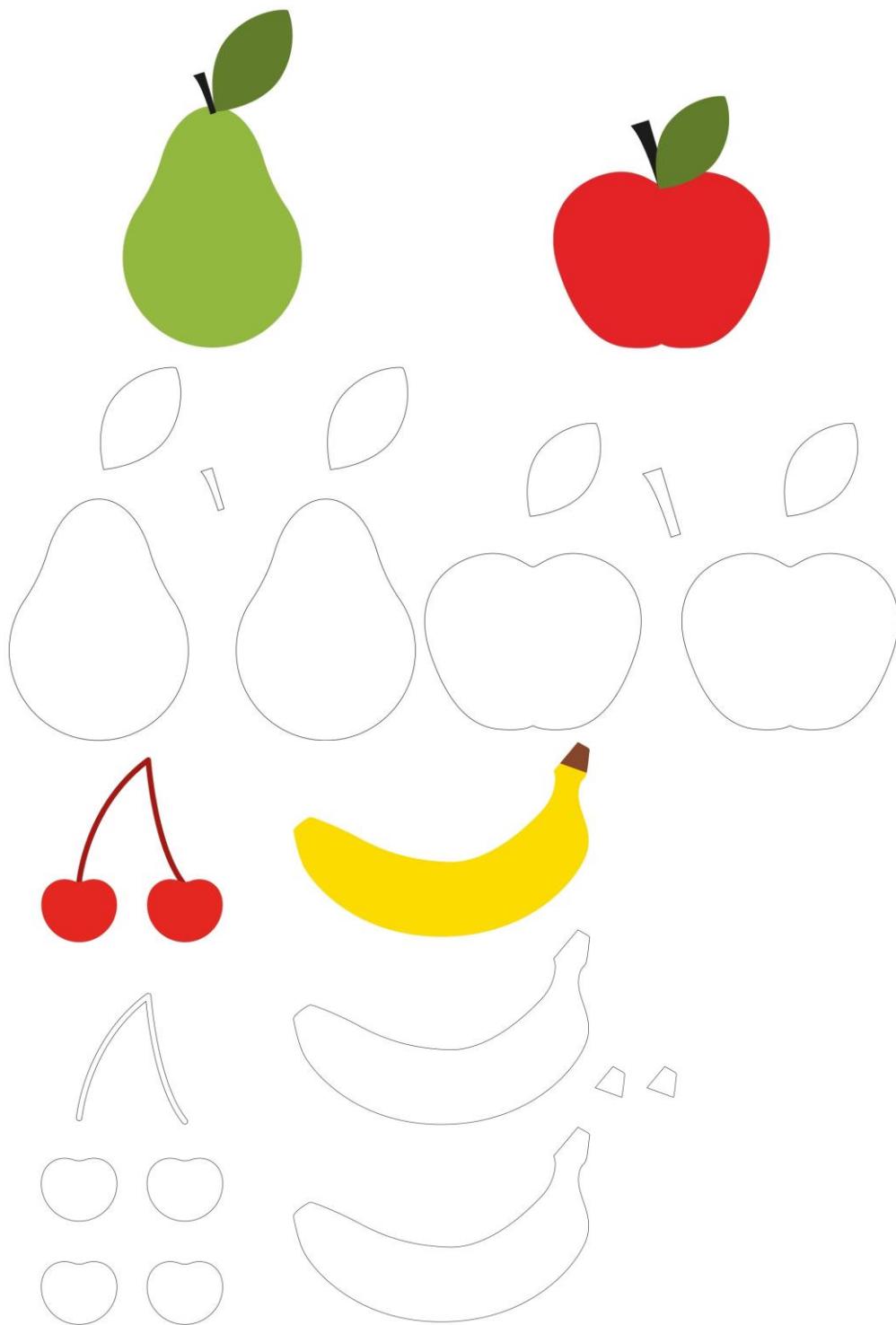
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD





Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Taller adornos de fieltro



EL QUE CANTA SUS MALES ESPANTA

A QUIEN LE IMPORTA

La gente me señala
Me apunta con el dedo
Susurra a mis espaldas
Y a mí me importa un bledo
¿Qué más me da?
Si soy distinta a ellos
No soy de nadie
No tengo dueño
Yo sé que me critican

Me consta que me odian
La envidia les corroe
Mi vida les agobia
¿Por qué será?
Yo no tengo la culpa
Mis circunstancias les insultan
Mi destino es el que yo decido
El que yo elijo para mí
¿A quién le importa lo que yo haga?
¿A quién le importa lo que yo diga?



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Yo soy así, así seguiré
Nunca cambiaré
¿A quién le importa lo que yo haga?
¿A quién le importa lo que yo diga?
Yo soy así, así seguiré
Nunca cambiaré
Quizá la culpa es mía
Por no seguir la norma

Ya es demasiado tarde
Para cambiar ahora
Me mantendré
Firme en mis convicciones
Reforzaré mis posiciones
Mi destino es el que yo decido
El que yo elijo para mí
ESTRIBILLO

LA CUCARACHA

La cucaracha, la cucaracha
Ya no puede caminar
Porque no tiene, porque le falta
Una pata para andar
Una cucaracha grande
Se pasea en la cocina
Y la chancla de mi madre
Le ha quitado una patita
La cucaracha, la cucaracha
Ya no puede caminar
Porque no tiene, porque le falta
Una pata para andar
Esta coja cucaracha
Nunca se da por vencida
Y aunque le falte una pata
Baila siempre en la cocina
Tiene tanta mala pata
Esta pobre señorita

Que mi padre con su chancla
Le ha quitado otra patita
La cucaracha, la cucaracha
Ya no puede caminar
Porque no tiene, porque le falta
Las dos patitas de atrás
Enfadada y muy molesta
Llamó a todas sus amigas
"Ay, pronto haremos una fiesta
En medio de la cocina"
La cucaracha, la cucaracha
Ya no puede caminar
Porque no tiene, porque le falta
Las dos patitas de atrás
Las cucarachas, las cucarachas
Nunca paran de bailar
Aunque no tengan, aunque les
falten
Las dos patitas de atrás

LIBRE

Tiene casi veinte años y ya está
Cansado de soñar

Pero tras la frontera está su hogar
Su mundo y su ciudad
Piensa que la alambrada solo es



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Un trozo de metal
Algo que nunca puede detener
Sus ansias de volar
Libre
Como el sol cuando amanece
Yo soy libre como el mar
Libre
Como el ave que escapó de su
prisión
Y puede, al fin, volar
Libre
Como el viento que recoge
Mi lamento y mi pesar
Camino sin cesar
Detrás de la verdad
Y sabré lo que es al fin, la libertad
Con su amor por bandera se marchó
Cantando una canción

Marchaba tan feliz que no escuchó
La voz que le llamó
Y tendido en el suelo se quedó
Sonriendo y sin hablar
Sobre su pecho flores carmesí
Brotaban sin cesar
Libre
Como el sol cuando amanece
Yo soy libre como el mar
Libre
Como el ave que escapó de su
prisión
Y puede, al fin, volar
Libre
Como el viento que recoge
Mi lamento y mi pesar
Camino sin cesar
Detrás de la verdad
Y sabré lo que es al fin, la libertad

QUE BONITO

Qué bonito cuando te veo, jay!
Qué bonito cuando te siento
Qué bonito pensar que estás aquí
Junto a mí
Qué bonito cuando me hablas, jay!
Qué bonito cuando te callas
Qué bonito sentir que estás aquí
Junto a mí, jay!
Qué bonito sería poder volar
Y a tu lado ponerme yo a cantar
Como siempre lo hacíamos los do

Que mi cuerpo no para de notar
Que tu alma conmigo siempre está
Y que nunca de mí se apartará
¡Ay!
Qué bonito tu pelo negro, jay!
Qué bonito tu cuerpo entero
Qué bonito, mi amor, todo tu ser
Sí, tu ser
Qué bonito sería poder volar
Y a tu lado ponerme yo a cantar
Como siempre lo hacíamos los dos



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

RESISTIRÉ

C uando pierda todas las partidas
Cuando duerma con la soledad
Cuando se me cierren las salidas
Y la noche no me deje en paz
Cuando sienta miedo del silencio
Cuando cueste mantenerse en pie
Cuando se rebelen los recuerdos
Y me pongan contra la pared
Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para
endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida
soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla
Pero siempre sigue en pie

- ESTRIBILLO

- Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me
rendiré
Y aunque los sueños se me rompan
en pedazos
Resistiré, resistiré
Cuando el mundo pierda toda magia
Cuando mi enemigo sea yo
Cuando me apuñale la nostalgia
Y no reconozca ni mi voz
Cuando me amenace la locura
Cuando en mi moneda salga cruz
Cuando el diablo pase la factura
O si alguna vez me faltas tú
Resistiré –ESTRIBILLO

VIVIR ASÍ

Siempre me traiciona la razón
Y me domina el corazón
No sé luchar contra el amor,
Siempre me voy a enamorar
De quién de mí no se enamora
Y es por eso que mi alma llora
Y ya no puedo más
Ya no puedo más
Siempre se repite esa misma
historia
Y ya no puedo más
Y ya no puedo más
Estoy harta de rodar como una
noría
Vivir así es morir de amor

Por amor tengo el alma herida
Por amor no quiero más vida que su
vida, melancolía
Vivir así es morir de amor
Soy mendiga de sus besos
Soy su amiga
Pero yo quiero ser más que eso,
melancolía
Siempre me voy a enamorar
De quién de mí no se enamora
Y es por eso que mi alma llora
Y ya no puedo más ya no puedo,
Siempre se repite la misma historia
Y ya no puedo más
Y ya no puedo más
Harta de rodar como una noria



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Bamboleio, bamboleia

Porque mi vida yo la prefiero vivir
así

Bamboleio, bamboleia

Porque mi vida yo la prefiero vivir
así



SONRISA A ESCENA

LA SONRISA

La sonrisa es una expresión de significado universal, que se produce a flexionar los músculos risorios o cigomáticos, los cuales se encuentran cerca de los extremos de la boca y también alrededor de los ojos. Esta expresión es muy común en las personas y refleja buen humor, placer o entretenimiento. La capacidad de sonreír constituye una de las diferencias fisiológicas que existen entre el hombre y los demás animales. Podemos encontrar diferentes estudios que han demostrado que la sonrisa es una reacción involuntaria a determinados estímulos y que se produce sin importar la cultura, la raza ni la edad. Tampoco es una reacción que uno aprenda, sino que nacemos con ella, ya que los niños a los pocos días de su nacimiento ya ofrecen sus primeras sonrisas. Incluso los niños ciegos sonríen al nacer.

La sonrisa no sólo cambia la expresión de la cara, sino que, por el simple hecho de producirse, hace que el cerebro reciba una señal indicadora que pondrá en marcha mecanismos para que produzca endorfinas, unas hormonas que son segregadas por diferentes partes del organismo y que tienen la función de reducir el dolor físico y emocional y de darnos una sensación de bienestar.

Se ha dicho que la sonrisa es la luz de nuestro corazón, la que genera aptitudes positivas, la que abre muchas puertas y nos facilita el camino para llegar a los demás. Incluso reduce el enfado entre las personas, distiende las discusiones y merma el efecto de algún error o equivocación que hayamos cometido.

Hay un hermoso poema anónimo que reza así:

Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho.

Enriquece a quien la recibe, sin empobrecer a quien la da.

Dura tan sólo un instante,
Pero su recuerdo es a veces eterno.

Nadie es demasiado rico o demasiado poderoso para poder prescindir de ella.
Ni nadie es demasiado pobre para no merecerla.

Una sonrisa da felicidad en el hogar, apoyo en el trabajo y es el símbolo de la amistad.

Una sonrisa da reposo al cansado y anima a los más deprimidos, reconforta a los desanimados
y es el mejor antídoto contra los problemas.

No puede comprarse, prestarse, ni robarse, pues es algo que no tiene ningún valor hasta el momento en que se da. y si alguna vez te tropiezas con alguien que esté demasiado cansado para dar una sonrisa, sé generoso y dale la tuya.

Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como el que no se la puede dar a los demás.



RELAJACIÓN

RUTINA DE RELAJACIÓN:

- Cinco respiraciones profundas por la nariz y soltamos por la boca. Visualizamos el aire que entra de color morado y el aire que sale de color blanco.
- Música de fondo o sonido ambiente
- Estiramiento de cuello. Hacia los lados, Pegamos la oreja al hombro. Hacia la derecha, izquierda y adelante. Sin olvidarnos de respirar
- Yoga facial: abrimos la boca y ojos. Decimos A sin sonido.
- AEIOU. IOAE. UAOIE. IAOUIE bien abierta la boca que mostremos dientes
- Sacamos la lengua hacia abajo y abrimos bien la boca imaginando una A
- Ponemos morritos- besitos
- Con la mano hacemos ejercicios de yoga facial: frente, nariz, mentón laterales. (Como en las hojas)
- Meditación Final, buscamos un lugar agradable donde nadie nos moleste
- Puedes poner música u oír el ambiente: le prestamos atención a lo que oímos mientras respiramos por la nariz y soltamos por la boca
- Nos tapamos un lado de la raíz y cogemos y soltamos aire solo por la raíz contando mentalmente el 10 para coger y soltar.
- Visualización Alegre con música o sin música: Nos visualizamos en un luego increíble donde ya hemos estado o nos gustaría estar. Recordamos ese momento tan feliz y mágico y nos transportamos a ese lugar aquí y ahora
- Aquí estoy yo. Yo soy esta persona
- Nos sonreímos ☺
- También podemos visualizar nuestro cuerpo aquí y ahora: pies, gemelos rodillas, cadera y coxis
- Pecho hombros cuello y cabeza
- Respiración profunda por la nariz y soltar por la boca dando gracias a nuestro cuerpo



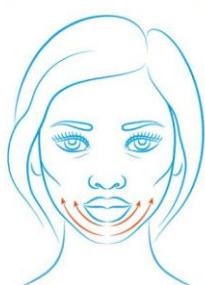
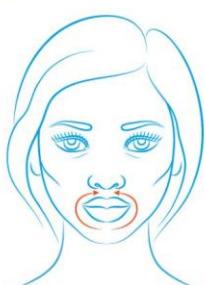
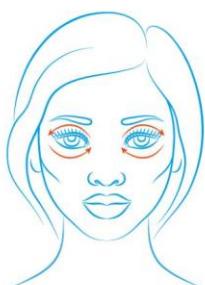
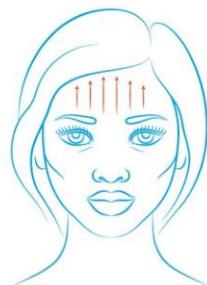
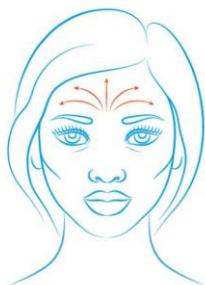
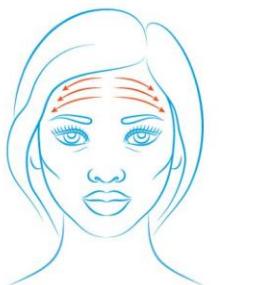
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

ENTENDIENDO NUESTRAS EMOCIONES





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Objetivos y propósito de la charla

1. Proporcionar información sobre el proceso de duelo.
2. Ofrecer estrategias para afrontar el duelo de manera saludable.
3. Fomentar la comprensión y el apoyo mutuo.



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Índice

- ¿Qué es el duelo?
- La intensidad del proceso de duelo
- Tipos de pérdidas
- Etapas del duelo
 - Actividad 1: el camino del duelo
- Estrategias para afrontar el duelo
- ¿Qué hacer para ayudar a la persona que está en duelo?
- Actividad grupal: cortometraje

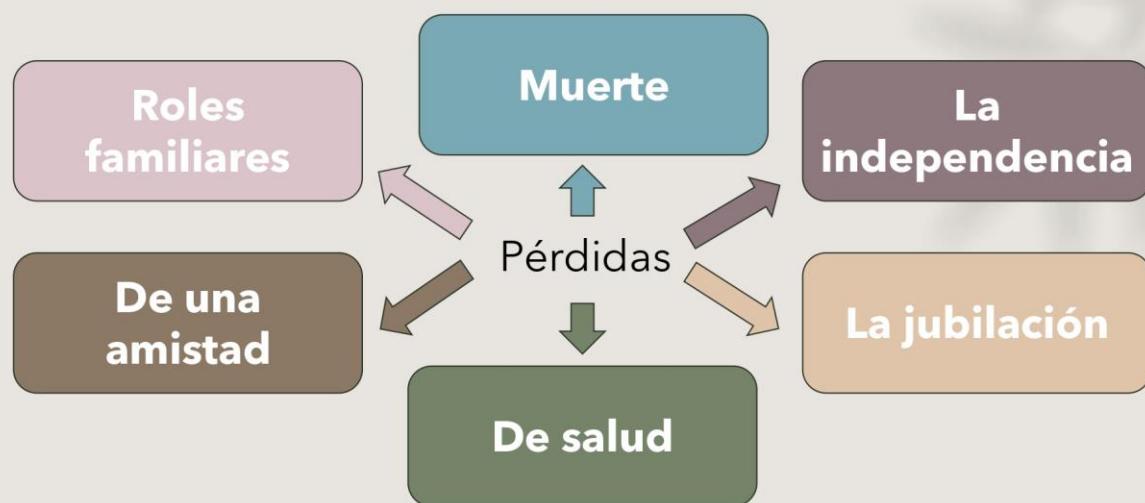
¿Qué es el duelo?

Pérdida → Respuesta natural

Emocional
Cognitiva
Física

- Cualquier tipo de pérdida.
- Puede manifestarse de diversas maneras y varía de una persona a otra.
- Implica un proceso de adaptación a la nueva realidad.

Tipos de pérdidas





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

La intensidad del proceso de duelo

- Varía según:
 1. Relación con la pérdida
 2. Circunstancias de la pérdida
 3. El apoyo social disponible
 4. Los recursos psicológicos individuales
 5. Experiencias anteriores de pérdidas
 6. Cultura y creencias
 7. Apoyo profesional
 8. Circunstancias actuales de vida

Las etapas del duelo





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Actividad 1: El camino del duelo

1. Situate en algún punto del camino
2. ¿En que etapa te encuentras?
3. ¿Cómo te sientes ahí?
4. ¿Qué has dejado atrás y qué tienes por delante?
5. ¿Qué necesitas? ¿y qué te ayuda?





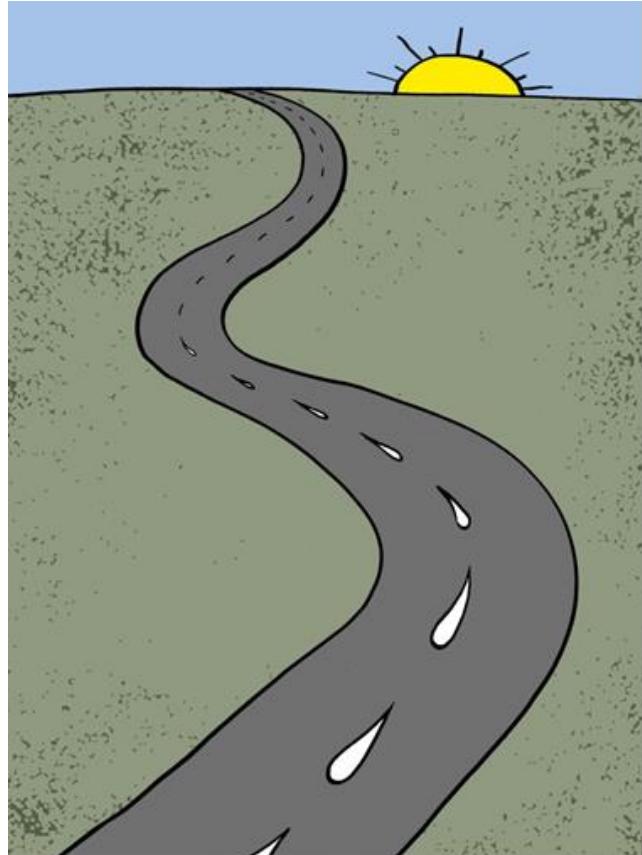
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Estrategias para afrontar el duelo

- Aceptar tus emociones y exprésalas
- Fomentar una red de apoyo (compartir su vivencia)
- Hablar sobre la persona que has perdido
- Establecer una rutina con prácticas de autocuidado
- Tratar de mantener tu estilo de vida normal
- Cuando te sientas bien, hacer algo creativo.
- Buscar apoyo profesional

*Date tiempo, recuerda que está bien reír y
disfrutar*



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

¿Qué hacer para ayudar a la persona que está en duelo?

QUÉ NO HACER	QUÉ HACER
Frases como: "sé fuerte", "era de esperar", "con el tiempo lo superarás"	Llámale o ves a verle
Evitar el tema	No esperes que te pida ayuda
Minimizar la pérdida	Escúchale o simplemente acompáñale
Decir que entiendes completamente cómo se sienten.	Ayúdale en tareas que no pueda hacer en esos días
Obligar a hablar, a hacer cosas, a olvidar...	Déjale llorar, que hable y recuerde a la persona perdida



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

“Caminando hacia la tranquilidad”

Sofía Alcaide Jiménez
Áncora Gabinete de Psicología
Nº colegiación: M-39917



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Objetivos y propósitos

1. Proporcionar información sólida sobre el estrés y la ansiedad, incluyendo su impacto en la salud física y mental.
2. Proporcionar herramientas prácticas y conocimientos para comprender, manejar y reducir el estrés y la ansiedad.

Índice

- Las emociones como mensajes
- Diferencias entre estrés y ansiedad
- El estrés y la ansiedad: síntomas
- La importancia del manejo del estrés y de la ansiedad
- Estrategias para el manejo
- Actividad 1: Respiración diafragmática

Las emociones como mensajes

¿Qué nos enseña esta metáfora?:



- Las emociones serían los mensajes que nuestro organismo nos manda.
- Las emociones: ni buenas ni malas, todas funcionales (informarnos, avisar, alertar de algo).
- Las emociones no se pueden controlar, podemos analizarlas, manejarlas y gestionarlas.



Cada uno de nosotros sabe cómo es su relación con el mensajero.

**En tu caso, el 0 es muy mala y 10 es muy buena
¿cuánto puntuarías?**



Diferencias entre estrés y ansiedad

ESTRÉS	ANSIEDAD
Una respuesta natural del cuerpo a situaciones específicas desafiantes	Una respuesta excesiva o preocupación persistente por situaciones futuras
Emoción principal: la preocupación	Emoción principal: el miedo
En respuesta a una amenaza reconocida	Es posible que no tenga un desencadenante identificable
Tiene final cuando se termina la situación estresante (temporal)	No desaparece porque termine la situación que produce ansiedad (crónico)



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

El estrés y la ansiedad: síntomas

ESTRÉS

Dolor de cabeza
Problemas para dormir
Irritabilidad
Frustración
Impaciencia
Dificultad para concentrarse

Ritmo cardíaco más alto
Respiración más rápida
Problemas gastrointestinales

ANSIEDAD

Intranquilidad
Palpitaciones
Abrumadora de preocupación
Tensión
Sudoración
Nerviosismo
Temor



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

La importancia del manejo del estrés y la ansiedad



Estrategias para el manejo

Técnicas de
relajación o
respiración

Mindfulness /
atención
plena

Ejercicio
regular

Establecer
rutinas

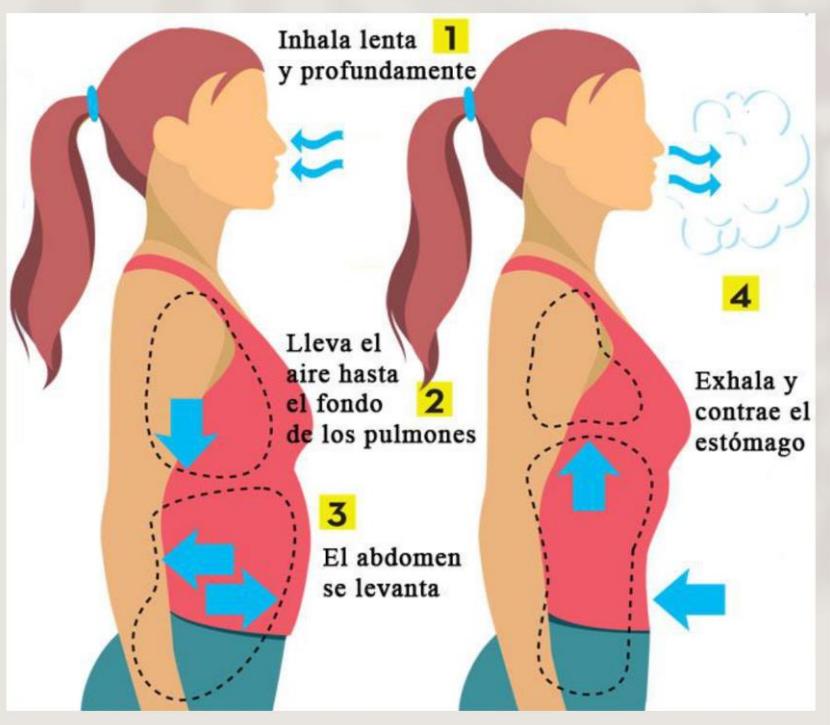
Apoyo
social

Comunicación
abierta

Autocuidado

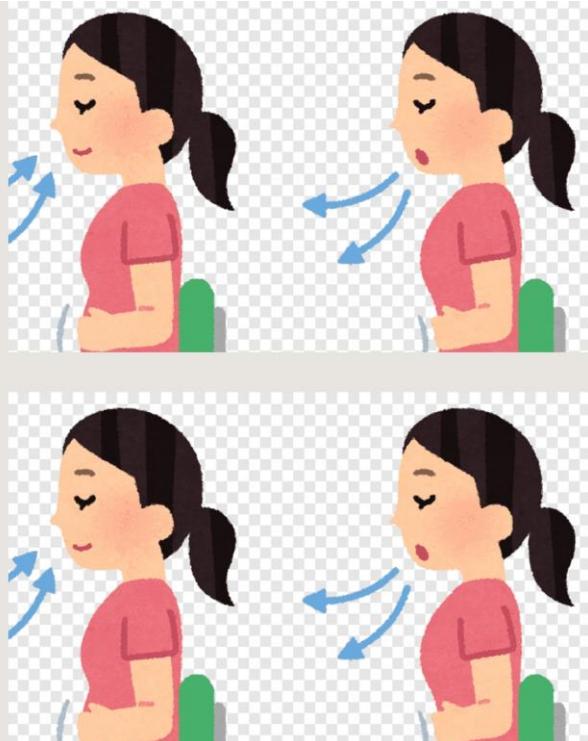
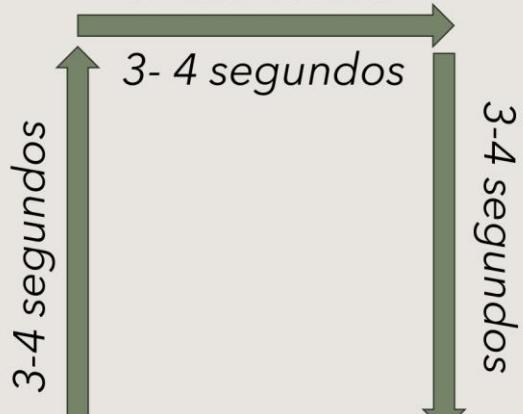
Actividad 1: Respiración diafragmática

- Sentados en una posición cómoda
- Una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho



Actividad 1: Respiración diafragmática

Retén el aire





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



AFRONTANDO PÉRDIDAS Y CAMBIOS

Sofía Alcaide Jiménez

Áncora Gabinete de Psicología

Nº colegiación: M-39917

Objetivos y propósito

1. Informar sobre los diferentes tipos de pérdidas o cambios y las emociones asociadas

2. Ofrecer estrategias y recursos para afrontar los cambios o las pérdidas del proceso de envejecimiento

3. Incentivar la reflexión personal y ofrecer un espacio para compartir experiencias



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Índice

- Comprendiendo Pérdidas y Cambios
- Reconociendo las emociones en las pérdidas y cambios
- Estrategias para afrontar pérdidas y cambios
- Actividad: "Cartas de Resiliencia"
- Recursos y Apoyo
- Ejercicio Práctico: "Plan de Autocuidado"



Comprendiendo Pérdidas y Cambios

Pérdidas de
seres queridos

Cambios
de roles

Pérdida
de salud

Pérdida de
independencia

Cambios
hormonales

Pérdidas de
conexiones
sociales

Pérdida de habilidades
cognitivas

Pérdida de
ingresos

Reconociendo las emociones en las pérdidas y cambios

Dolor y tristeza

Enfado

Ansiedad

Frustración

Miedo

Soledad y
aislamiento

Confusión y
desorientación

Culpa y
remordimiento

Aceptación y
gratitud



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Estrategias para afrontar pérdidas y cambios

- Trabajar la aceptación
- Autocuidado
- Todos somos sujetos de cuidado
- Mantener la mente activa
- Encontrar significado en la experiencia
- Apoyo social
- Ser amable con uno mismo



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Recursos y Apoyo

Recursos Locales para Apoyo Emocional y Práctico

Centros de Salud Mental	Centros de Envejecimiento Activo
Grupos de Apoyo Comunitarios	Servicios de Asesoramiento Financiero
Servicios telefónicos y en línea para apoyo para situación en crisis	Servicios de Entrega a Domicilio
Servicios de Enlace Social	Organizaciones Religiosas y Comunitarias
Voluntariados	

Recursos y Apoyo

Grupos de Apoyo en la Comunidad

Para el duelo	Para enfermedades crónicas
De apoyo social	Para cuidadores
Para la jubilación	Para la depresión y ansiedad
Para la vida activa	Para la pérdida de independencia
Para la soledad y el aislamiento	



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

AISLAMIENTO Y SOLEDAD

Sofía Alcaide Jiménez

Áncora Gabinete de Psicología

Nº colegiación: M-39917





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Índice

- La soledad
- El aislamiento social
- Dinámica del mapa de redes
- Los efectos de la soledad y el aislamiento
- Maneras de afrontar la soledad
- ¿Qué puedes hacer si te sientes sólo?
- Dinámica "La soledad"



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

La soledad

- Sentimiento de tristeza o melancolía que se tiene por la falta, ausencia o muerte de una persona.
- El concepto es subjetivo y no tiene que implicar una connotación negativa.
- Mayores de 65 años
- <mujeres
- Fenómeno social → problema de salud pública (costes personales, sociales, sanitarios y económicos)

El aislamiento social

- Según la RAE, carencia voluntaria o involuntaria de compañía
- La persona carece de una red social con la cual interactuar.
- El síndrome de la soledad: estado psicológico tendente a la depresión y la pérdida de ilusiones
- Afecta a la salud física, cognitiva y emocional



CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



Dinámica del mapa de redes

1. Círculo de relaciones familiares
 2. Círculo relaciones de amistad
 3. Circulo de Conocidos y comunitarias





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

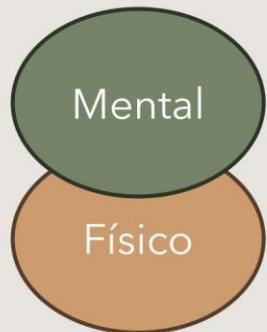


RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Los efectos de la soledad y el aislamiento social

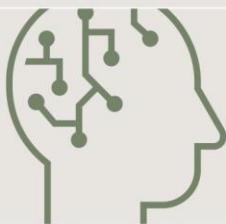
- Una reducción de años de vida:

A nivel físico, se merma la función inmunitaria, puede aumentar el riesgo de obesidad, disminuye autonomía personal y las capacidades de realizar actividades de la vida diaria



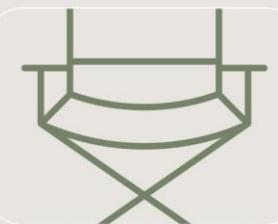
A nivel mental, se presenta un mayor riesgo de padecer depresión, problemas de insomnio o deterioro cognitivo

Maneras de afrontar la soledad



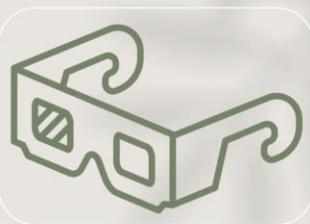
Estilo proactivo

- Aumentar la actividad fuera,
- Buscar el contacto social...



Estilo pasivo

Esas situaciones son consideradas como poco modificables y opta por aceptarlas



Visión positiva

Individuos que se sienten bien estando solos

¿Qué puedes hacer si te sientes sólo?

Estrategias	¿Cómo emplearlas?
Cuidarse a sí mismo	<ul style="list-style-type: none">- Hacer ejercicio,- Comer saludablemente,- Dormir lo suficiente (de 7 a 9 horas)- Realizar actividades que disfrute
Mantenerse activos	<ul style="list-style-type: none">- Participar en asociaciones culturales, centros de jubilados, grupos locales, centros de día...- Inscribirse en cursos, realizar talleres...- Viajes del IMSERSO
Mantenerse en contacto con los demás	<ul style="list-style-type: none">- Conexiones virtuales- Voluntariados



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Estrategias para afrontar el aislamiento y la soledad

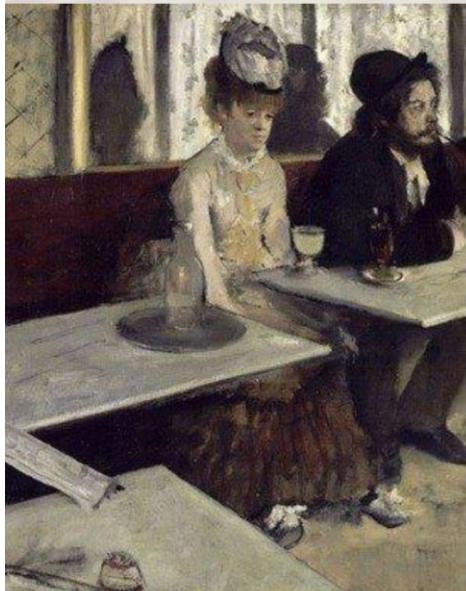
Estrategias

Terapias asistidas con animales

Establecer rutinas que incluyan actividades sociales y recreativas

Plataformas de concienciación contra la soledad de los mayores:

- ONG Adopta un Abuelo
- Amigos de los mayores



Dinámica “La soledad”

- Describan de manera breve las posturas de las personas y que partes del cuerpo preponderan
- Interpreten que emoción pueden estar viviendo
- Compartan con sus compañeros/as si recuerdan haber vivido dicha emoción y cómo se comportaron
- Si la alguno de los compañeros experimenta esta emoción o creen que la experimenta, ¿cómo podemos ayudarlos?



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

Sofía Alcaide Jiménez
Áncora Gabinete de Psicología
Nº colegiación: M-39917



Índice

- La autoestima
- Las bases de la autoestima
- cuestionario
- Indicadores de buena autoestima
- El autocuidado
- Indicadores de autocuidado
- Dinámica del ovillo de lana



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

La autoestima

- Es la percepción de uno mismo
- Todos desarrollamos una autoestima
- Importa desarrollarla de la manera REALISTA y POSITIVA → descubrir nuestros recursos personales, así como nuestras deficiencias



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Las bases de la autoestima

- a) El autoconcepto: imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal.
- b) La autoaceptación: sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse.



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Cuestionario para explorar la autoestima personal

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Indicadores de buena autoestima

Agrado y satisfacción contigo mismo	No pierdes tiempo en lamentaciones
Conoces y aceptas tus virtudes y defectos	Eres capaz de actuar con autonomía
Entender los fracasos como oportunidades para crecer	Luchas por conseguir lo que quieres
Sabes que tus limitaciones no disminuyen tu valía	Aceptas y valoras a los demás
Recibes consejos y críticas	Tomar iniciativas y las propias decisiones

- Confianza en uno mismo
- Autoaceptación
- Tolerancia a la crítica
- Autenticidad
- Relaciones saludables
- Cuidado personal
- Resiliencia



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

El autocuidado

- La capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger.
- Las acciones que realizamos para mantener y mejorar nuestro bienestar físico, emocional y mental.

¿Cómo valoraríais vuestro autocuidado?

En una escala del 1-10

¿Cómo lo hacéis?

Poned ejemplos



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Indicadores de autocuidado que incrementan la autoestima

Ámbito físico	Ámbito emocional	Ámbito social
Ejercicio físico	Diálogo interno permanente	Redes de apoyo
Alimentación saludable	Hacerse responsable de sí mismo	Tiempo libre
Control de salud	Poner límites	Actividades de ocio
Higiene del sueño	Tomar iniciativas y las propias decisiones	Interacción social

Dinámica del ovillo de lana

- Colocarse en círculo
- Uno de vosotros coge el extremo de lana del ovillo y, sin soltarlo, lanza con la otra mano el ovillo a un compañero, a la vez que dice algo positivo que le guste o valore de la persona a quien se lo lanza
- Y así sucesivamente hasta que todos agarréis un trozo de hilo
- El último en recibir el ovillo lo lanzará al primero



Dinámica del ovillo de lana

- ¿Qué os ha gustado más de la actividad? ¿Y menos?
- ¿Qué os ha resultado más fácil? ¿Y más difícil?
- ¿Todos tenemos cosas positivas?
- ¿Cómo nos sentimos al decir una cualidad positiva de un compañero? ¿Y cuándo nos lo dicen a nosotros?
- ¿Reconocemos esas cualidades en nosotros mismos?



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Cronograma:

Día	Horario	Tipo
Jueves 28 septiembre	10:00 a 11:00	Bienvenida al centro
Miércoles 4 octubre	12:00 a 13:00	El que canta sus males espanta
Jueves 5 octubre	12:00 a 13:00	Sonrisas a escena
Jueves 5 octubre	13:00 a 14:00	Relajación
Viernes 6 octubre	12:30 a 13:30	Flamenco terapia y musicoterapia
Miércoles 11 octubre	16:00 a 17:00	El que canta sus males espanta
Lunes 16 octubre	10:00 a 11:30	Manualidades
Martes 17 octubre	10:00 11:30	Juegos de memoria / habilidad
Martes 17 octubre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad
Miércoles 18 octubre	12:00 a 13:00	El que canta sus males espanta
Jueves 19 octubre	12:00 a 13:00	Sonrisas a escena
Jueves 19 octubre	13:00 a 14:00	Relajación
Jueves 19 octubre	16:00 a 17:00	Duelo
Viernes 20 octubre	12:30 a 13:30	Flamenco terapia y musicoterapia
Lunes 23 octubre	10:00 a 11:30	Manualidades
Martes 24 octubre	10:00 11:30	Juegos de memoria / habilidad
Martes 24 octubre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad
Miércoles 25 octubre	12:00 a 13:00	El que canta sus males espanta
Jueves 26 octubre	12:00 a 13:00	Sonrisas a escena
Jueves 26 octubre	13:00 a 14:00	Relajación
Jueves 26 octubre	16:00 a 17:00	Manejo del Estrés y la Ansiedad
Viernes 27 octubre	12:30 a 13:30	Flamenco terapia y musicoterapia



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Lunes 30 octubre	10:00 a 11:30	Manualidades
Martes 31 octubre	10:00 11:30	Juegos de memoria / habilidad
Martes 31 octubre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad
Jueves 2 noviembre	12:00 a 13:00	Sonrisas a escena
Jueves 2 noviembre	13:00 a 14:00	Relajación
Jueves 2 noviembre	16:00 a 17:00	Afrontamiento de Pérdidas y cambios
Lunes 6 noviembre	10:00 a 11:30	Manualidades
Martes 7 noviembre	10:00 11:30	Juegos de memoria / habilidad
Martes 7 noviembre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad
Miércoles 8 noviembre	12:00 a 13:00	El que canta sus males espanta
Jueves 9 noviembre	12:00 a 13:00	Sonrisas a escena
Jueves 9 noviembre	13:00 a 14:00	Relajación
Jueves 9 noviembre	16:00 a 17:00	Resiliencia y Adaptación
Viernes 10 noviembre	12:30 a 13:30	Flamenco terapia y musicoterapia
Lunes 13 noviembre	10:00 a 11:30	Manualidades
Martes 14 noviembre	10:00 11:30	Juegos de memoria / habilidad
Martes 14 noviembre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad
Miércoles 15 noviembre	12:00 a 13:00	El que canta sus males espanta
Jueves 16 noviembre	12:00 a 13:00	Sonrisas a escena
Jueves 16 noviembre	13:00 a 14:00	Relajación
Jueves 16 noviembre	16:00 a 17:00	Aislamiento y Soledad:
Viernes 17 noviembre	12:30 a 13:30	Flamenco terapia y musicoterapia
Lunes 20 noviembre	10:00 a 11:30	Manualidades
Martes 21 noviembre	10:00 11:30	Juegos de memoria / habilidad



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Martes 21 noviembre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad
Miércoles 22 noviembre	12:00 a 13:00	Cantoterapia
Jueves 23 noviembre	12:00 a 13:00	Sonrisas a escena
Jueves 23 noviembre	13:00 a 14:00	Relajación
Jueves 23 noviembre	16:00 a 17:00	Autoestima y Autocuidado
Viernes 24 noviembre	12:30 a 13:30	Flamenco terapia y musicoterapia
Lunes 27 noviembre	10:00 a 11:30	Manualidades
Martes 28 noviembre	10:00 11:30	Juegos de memoria / habilidad
Martes 28 noviembre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad
Miércoles 29 noviembre	12:00 a 13:00	El que canta sus males espanta
Jueves 30 noviembre	10:00 a 11:00	Bienvenida al centro
Jueves 30 noviembre	13:00 a 14:00	Relajación
Jueves 30 noviembre	16:00 a 17:00	Estimulación Cognitiva
Lunes 4 diciembre	10:00 a 11:30	Manualidades
Lunes 4 diciembre	12:00 a 13:30	Creación felicitaciones navideñas con Canva
Martes 5 diciembre	10:00 a 11:30	Juegos de memoria / habilidad
Martes 5 diciembre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad
Lunes 11 diciembre	10:00 a 11:30	Manualidades
Lunes 11 diciembre	12:00 a 13:30	Comunicación en grupos de WhatsApp
Martes 12 diciembre	10:00 a 11:30	Juegos de memoria / habilidad
Martes 12 diciembre	12:00 a 13:30	Juegos de memoria / habilidad



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



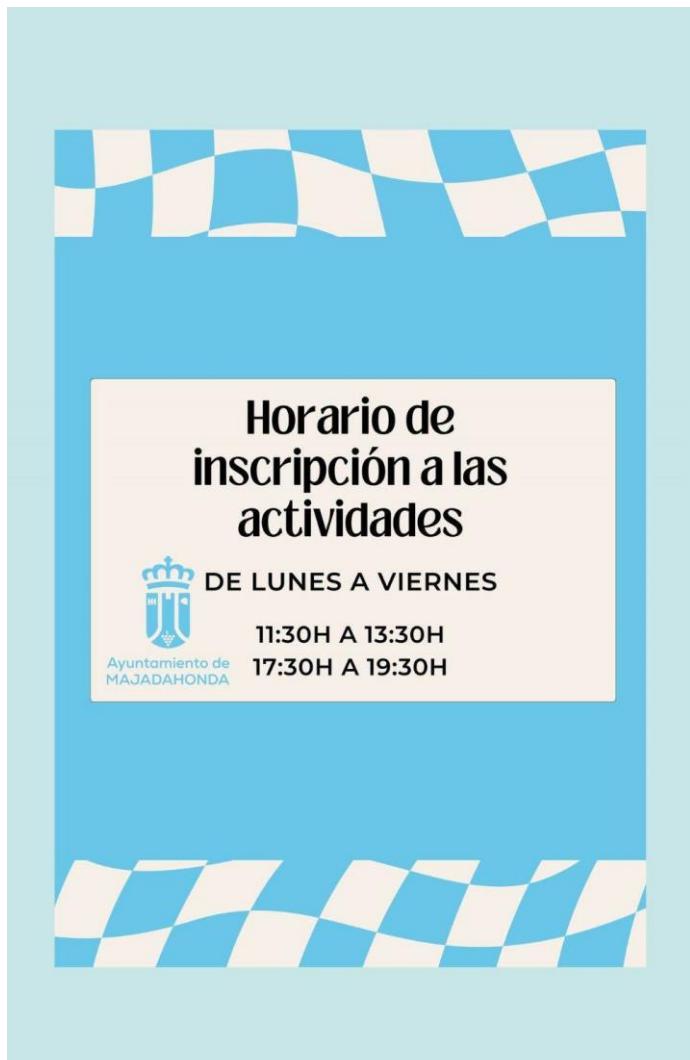
Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Difusión

Para la difusión del proyecto se ha realizado una Cartelería específica, publicada en el Centro de Mayores, en la página web del Ayuntamiento de Majadahonda, así como en sus redes sociales y en la revista del Ayuntamiento.



**INSCRIPCIONES A
PARTIR DEL JUEVES
28 DE SEPTIEMBRE**

**Se DARÁ PRIORIDAD A QUIEN
NO ESTÁ PARTICIPANDO EN
OTRA ACTIVIDAD EN EL CENTRO**





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

¡Bienvenidos!

AL CENTRO DE MAYORES REINA SOFÍA

¡Te esperamos el 28 septiembre a las 10:00!



*¿Te has venido a vivir recientemente al Municipio?,
¿acabas de jubilarte? ¿te apetece participar en
actividades y conocer a otras personas?*



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

En compañía

Algunos de los talleres que vamos a hacer...



Cuencos de serpentina



Flores de plastilina

Los lunes a las 10:00 en la Sala 1
Empieza el 16 de octubre

Inscripciones a partir del 28 de
septiembre.

Se dará prioridad a quien no
está participando en otra
actividad en el Centro



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



EN COMPAÑÍA

JUEGOS DE MESA

JUEGOS DE MEMORIA Y HABILIDAD

Los martes en la sala 5

- 10:00 a 11:30
- 12:00 a 13:30

Inscripciones a partir del 28 de septiembre



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

CLASES DE CANTO PARA CONOCER TU INSTRUMENTO,
RELAJARSE Y CONECTAR CON TU CUERPO, AYUDA PARA TU
DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL

EL QUE CANTA SUS MALES ESPANTA
MIÉRCOLES 12:00
SALA 6



Inscripciones a partir del jueves
28 de septiembre

Se dará prioridad a quien no está
participando en otra actividad en el Centro



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

SONRISAS A ESCENA

VAMOS A EXPLORAR EL PODER DE
LA COMEDIA Y LA RISA EN EL
ESCENARIO.

NUESTRA MISIÓN ES SIMPLE:
¡HACERTE REÍR, SONREÍR Y
LIBERAR TU CREATIVIDAD DE UNA
MANERA HILARANTE!

Jueves 12:00 Sala 6

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 28 DE SEPTIEMBRE

**SE DARÁ PRIORIDAD A QUIEN NO ESTÁ
PARTICIPANDO EN OTRA ACTIVIDAD EN EL
CENTRO**



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



TALLER DE RELAJACIÓN

LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN
AYUDAN A ALIVIAR EL ESTRÉS,
DISMINUIR LA ANSIEDAD, EL
INSOMNIO Y PROMOVER UNA
SENSACIÓN DE PAZ Y EQUILIBRIO EN
LA VIDA DIARIA DE LAS PERSONAS
DE EDAD AVANZADA.

JUEVES 5, 19, 26 DE OCTUBRE, 2, 9,
16, 23 Y 30 DE NOVIEMBRE.
A LAS 13:15 EN LA SALA 3

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL JUEVES 28 DE SEPTIEMBRE
SE DARÁ PRIORIDAD A QUIEN NO ESTÁ PARTICIPANDO EN
OTRA ACTIVIDAD EN EL CENTRO



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Entendiendo nuestras emociones

Sesiones los jueves a las 16:00

Duelo (jueves 19 octubre)



Exploración del proceso de duelo y las emociones asociadas. Fomento de la comunicación abierta y el apoyo entre los participantes. Crear un ambiente empático. Compartir técnicas efectivas para lidiar con el dolor y avanzar en el proceso de duelo.

Manejo del Estrés y la Ansiedad: (jueves 26 octubre)



Identificación de las fuentes comunes de estrés y ansiedad en la vida moderna. Cómo enfrentar la ansiedad relacionada con la salud, el futuro y otros aspectos. Técnicas de manejo del estrés adaptadas, como la meditación, el yoga suave y la respiración consciente.

Afrontamiento de Pérdidas y cambios: (jueves 2 noviembre)



Consejos para afrontar la pérdida de seres queridos y cambios significativos. Exploración de los cambios físicos, sociales y emocionales en el envejecimiento. Estrategias para afrontar las pérdidas de roles, amigos y seres queridos. Consejos para afrontar la pérdida de seres queridos y cambios significativos. Cómo mantener una perspectiva positiva y encontrar nuevas fuentes de significado.

Resiliencia y Adaptación: (jueves 9 noviembre)



Definición de resiliencia y su papel en superar desafíos. Ejemplos inspiradores de resiliencia en diferentes contextos. Estrategias para desarrollar la resiliencia frente a las adversidades.

Aislamiento y Soledad: (jueves 16 noviembre)



Reconocimiento de los efectos del aislamiento y la soledad en la salud mental. Discusión sobre el riesgo de aislamiento en personas mayores y sus efectos en la salud mental. Exploración de cómo mantener conexiones sociales significativas. Consejos para mantener conexiones sociales, tanto presenciales como virtuales. Consejos para superar la sensación de aislamiento y fomentar relaciones saludables.

Autoestima y Autocuidado: (jueves 23 noviembre)



Discusión sobre la importancia de una autoestima positiva en el bienestar mental. Prácticas de autocuidado que promuevan una buena relación con uno mismo, desde actividades físicas suaves hasta actividades creativas. Cómo cultivar una autoimagen positiva y aprender a valorar las experiencias acumuladas.

Estimulación Cognitiva: (jueves 30 noviembre)

Exploración de la relación entre la salud mental y la estimulación cognitiva. Actividades y ejercicios para mantener la mente activa y ágil. Actividades artísticas, juegos mentales y lectura en la rutina diaria.



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

FLAMENCOTERAPIA Y MUSICOTERAPIA

VIERNES 12:45

SALA TV Y 3.1

ABORDA LA RELACIÓN MÚSICA Y BAILE
EN EL ÁMBITO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE.
FOMENTA LAS RELACIONES ENTRE
PERSONAS ADULTAS A TRAVÉS DE SU
INTEGRACIÓN FORMANDO PARTE DE UN
TALLER DE FLAMENCO TERAPIA DONDE
PUEDAN EXPRESAR Y PRACTICAR SU
AFICIÓN POR EL BAILE Y SINTIÉNDOSE
PARTE DE UN CONJUNTO,
FACILITÁNDOLES EL CONOCIMIENTO DE
LA DANZA.

CLASES

VIERNES 6, 20 Y 27 DE
OCTUBRE Y 10, 17 Y 24 DE
NOVIEMBRE.

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL
JUEVES 28 DE SEPTIEMBRE

SE DARÁ PRIORIDAD A QUIEN NO
ESTÁ PARTICIPANDO EN OTRA
ACTIVIDAD EN EL CENTRO



Consejería de Familia
Juventud y Asuntos Sociales



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

¡Bienvenidos!

AL CENTRO DE MAYORES REINA SOFÍA

¡Te esperamos el 30 noviembre a las 10:00!



*¿Te has venido a vivir recientemente al Municipio?,
¿acabas de jubilarte? ¿te apetece participar en
actividades y conocer a otras personas?*

INSCRIPCIONES DEL 20 AL 28 DE NOVIEMBRE



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA

Programación de Navidad

4

DICIEMBRE

Manualidades: Pinta tu maceta

Horario: de 10:00 h a 11:30 h.

4

DICIEMBRE

Comúnicate en Navidad “Taller de creación de felicitaciones navideñas con Canva”

Horario: 12:00 en la Sala 8

5

DICIEMBRE

Juegos de mesa

Horario: de 10:00 h a 11:30 h.

Horario: de 12:00 h a 13:30 h.

11

DICIEMBRE

Manualidades: Adornos de fieltro

Horario: de 10:00 h a 11:30 h.

11

DICIEMBRE

Comúncate en Navidad “Taller la comunicación en grupos de Whatsapp”

Horario: 12:00 en la Sala 8

12

DICIEMBRE

Juegos de mesa

Horario: de 10:00 h a 11:30 h.

Horario: de 12:00 h a 13:30 h.

19

DICIEMBRE

Juegos de mesa

Horario: de 10:00 h a 11:30 h.

Horario: de 12:00 h a 13:30 h.





CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



COMUNÍCATE EN NAVIDAD

4 de diciembre creación de felicitaciones

Navideñas con  a las 12:00

11 de diciembre La comunicación en grupos de
Whatsapp y creación de grupos de difusión a
las 12:00

INSCRIPCIONES DEL 23 DE NOVIEMBRE AL 1 DE DICIEMBRE



SE DARÁ PRIORIDAD A QUIEN NO ESTÁ PARTICIPANDO EN OTRA ACTIVIDAD

EN EL CENTRO

www.majadahonda.org



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Evaluación.

Para la evaluación de las actividades se ha entregado a los usuarios que han participado en las actividades, una pequeña encuesta, en la que se les ha preguntado por los siguientes aspectos:

- Recursos humanos disponibles.
- Recursos materiales.
- Horario de la actividad.
- Realización de las actividades, dinámicas,...
- Campaña promoción: si ha sido suficiente, correcta,...
- Ejecución de la actividad
- Grado de satisfacción.
- Propuestas de mejora.
- Actividades que les gustaría realizar.

Encuesta de satisfacción:

ACTIVIDAD _____

1. Sexo

Hombre Mujer

2. ¿Conocías el centro antes de apuntarte a las actividades de Soledad no deseada?

SI	NO
----	----

3. Si la respuesta es afirmativa, ¿desde hace cuánto tiempo?

- 1 AÑO	1 AÑO	+ 1 AÑO	+ 2 AÑOS	+ AÑOS



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

4. ¿Estás realizando alguna de las actividades del centro para el curso 2023-2024? Marca con una x las que te habías inscrito

- | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ajedrez | <input type="checkbox"/> B. Salón / Latinos | <input type="checkbox"/> Ganchillo / Punto | <input type="checkbox"/> Leng. Musical | <input type="checkbox"/> P. Acuarela |
| <input type="checkbox"/> Tert. Alemán | <input type="checkbox"/> Astrología | <input type="checkbox"/> B. Sevillanas | <input type="checkbox"/> Grafología | <input type="checkbox"/> Mandalas |
|
 |
 |
 |
 |
 |
| <input type="checkbox"/> P. Dibujo | <input type="checkbox"/> Tert. Español | <input type="checkbox"/> B. en línea | <input type="checkbox"/> B. Tango / Milonga | <input type="checkbox"/> Guitarra |
| <input type="checkbox"/> Manualidades | <input type="checkbox"/> P. Oleo | <input type="checkbox"/> Tert. Francés | <input type="checkbox"/> B. Danza Española | <input type="checkbox"/> |
| Bridge | | | | |
| <input type="checkbox"/> I. Francés | <input type="checkbox"/> Maquetismo | <input type="checkbox"/> Rondalla | <input type="checkbox"/> Tert. Inglés | <input type="checkbox"/> B. Folc. |
| Argentino | | | | |
| <input type="checkbox"/> Costura | <input type="checkbox"/> I. Inglés | <input type="checkbox"/> Patchwork | <input type="checkbox"/> Teatro | <input type="checkbox"/> Tert. Italiano |

5. ¿En cuántas actividades de Soledad no deseada estas participando? Señala en las actividades que te has apuntado:

- Manualidades (Lunes a las 10)
- Juegos de mesa (martes, grupo 1 a las 10, grupo 2 a las 12:00)
- El que canta sus males espanta (miércoles a las 12:00)
- Sonrisas a escena (jueves a las 12:00)
- Relajación (jueves a las 13:15)
- Entendiendo nuestras emociones (jueves a las 16:00)
- Flamencoterapia (viernes a las 12:45)

6. ¿Cómo has tenido conocimiento de las actividades que se realizan en el Centro Municipal de Mayores?

- | | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Correo electrónico | <input type="checkbox"/> En el Centro de Mayores | <input type="checkbox"/> un amigo/a |
| <input type="checkbox"/> Prensa | <input type="checkbox"/> Redes Sociales del Ayuntamiento | <input type="checkbox"/> otros, ¿cuáles? |

7. ¿Qué te motivó a realizar actividades?:



- Conocer gente nueva Aprender algo nuevo Estar con amigos Mejorar conocimientos
 Relacionarme Otros, ¿cuáles?

8. ¿Con quién vienes a las actividades?

- Solo/a Pareja
 Familiar, ¿con quién?

- Amigo/a Vecino/a
 Otros, ¿con quién?

9. ¿Te has sentido bien dentro del grupo?

NADA	POCO	SUFICIENTE	BIEN	MUY BIEN

10. ¿Los contenidos me ha resultado interesante?

NADA INTERESANTE	POCO INTERESANTE	SUFICIENTE	BASTANTE SUFICIENTE	MUY SUFFICIENTE

11. ¿La actividad se ha realizado de forma amena y divertida?

NADA	POCO	SUFICIENTE	BIEN	MUY BIEN

12. De las actividades realizadas, ¿Cuál te han gustado?

13. La manera de realizar las clases, ¿me ha ayudado a aprender?

NADA	POCO	SUFICIENTE	BASTANTE	MUCHO

14. La organización, ¿me ha parecido adecuada?

NADA	POCO	SUFICIENTE	BASTANTE	MUCHO



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

15. El profesorado, la forma de realizar las clases, ¿me ha parecido adecuada?

NADA	POCO	SUFICIENTE	BIEN	MUY BIEN

16. ¿Se han cumplido tus expectativas en el curso?

17. Las instalaciones, ¿me han parecido adecuadas?

NADA	POCO	NORMAL	BIEN	MUY BIEN

18. ¿Los recursos materiales has sido suficientes?

NADA	POCO	NORMAL	BIEN	MUY BIEN

19. ¿Qué temas propondrías para el futuro?

20. ¿El taller te ha permito establecer nuevas relaciones?

21. ¿El horario me ha parecido el adecuado?

Si no ¿Por qué?

22. ¿Qué horario prefieres para las actividades?

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 9:30 - 11:30
<input type="checkbox"/> 16:00 -18:00 | <input type="checkbox"/> 11:30 - 13:30
<input type="checkbox"/> 18:00 a 20:00 |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

23. La duración de la actividad, ¿ha sido la adecuada?



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de
MAJADAHONDA



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD

Si no ¿Por qué?

24. En general, cual es el grado de satisfacción de la actividad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- ¿Quieres decir algo más?

- Para la próxima programación propondrías....

Los resultados de las encuestas de satisfacción, se analizan en el Anexo III, que se adjunta a la Memoria.

