

Catálogo de actividades

**ENERO-JUNIO
2025**

**UN ESPACIO
PARA CULTIVAR
LAS AFICIONES
Y DISFRUTARLAS
EN PLENITUD**



Programa de
Personas Mayores

Misión del programa

Acompañar a las personas mayores maximizando sus posibilidades de crecimiento personal y facilitando la construcción de relaciones de apoyo que generen oportunidades para el desarrollo de una vida plena y comprometida con su comunidad.



Mejora de la salud física y prevención de la fragilidad

El objetivo de este ámbito de acción es promover la autonomía de las personas mediante hábitos de vida saludable que mejoren su bienestar físico y cognitivo.

¡En forma! 1

Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicio orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.

Número de sesiones: 16 (1 h/sesión)

¡En forma! 2

El taller se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación específicos para personas mayores.

Número de sesiones: 16 (1 h/sesión)

Entrena

Se abordan las claves para conservar la autonomía y prevenir la fragilidad mediante ciertas pautas de actividad física.

Número de sesiones: 8 (2 h/sesión)

Alimenta tu bienestar I

A través de este taller se promocionan hábitos saludables que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Número de sesiones: 8 (1 h 30 min / sesión)

Alimenta tu bienestar II

Se dan a conocer las intolerancias alimenticias y las principales interacciones fármaco-alimento, y se ofrecen recomendaciones para comer bien sin cocinar. Se recomienda hacer primero el taller Alimenta tu bienestar I.

Número de sesiones: 3 (1 h 30 min / sesión)

Actívate

Se explican los efectos del proceso de envejecimiento en nuestro cerebro y cómo se diferencia dicho proceso de la enfermedad. Igualmente, se aborda la importancia de estimular nuestro cerebro y mantener así un envejecimiento saludable.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)

Despertar con una sonrisa

Dormir bien es necesario para lograr un verdadero descanso. Por ello, en este taller se transmiten los conocimientos necesarios para mejorar las circunstancias que favorecen el sueño y su adaptación a los diferentes momentos vitales.

Número de sesiones: 3 (2 h/sesión)

Menos dolor, más vida

Se comparten herramientas para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen dolor y prevenirlo en aquellas que no lo padecen.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión)

Bienestar en el vestir

Consejos y claves para que las personas mayores puedan escoger las prendas de vestir, calzado y accesorios adecuados teniendo en cuenta las patologías funcionales y de la piel, el equilibrio, la circulación, el cuidado personal y el concepto de la moda a partir de una dimensión emocional. Con un enfoque fisioterapéutico y teniendo presente la sostenibilidad, el taller se realiza en un entorno de participación dinámico y ameno.

Número de sesiones: 3 (1 h/sesión)



Fomento del desarrollo personal

El objetivo de este ámbito de acción es facilitar el desarrollo de habilidades, competencias y recursos personales que redundan en la mejora del bienestar emocional.

Vivir bien, sentirse mejor

Se abordan conocimientos, técnicas y habilidades psicoemocionales que pretenden contribuir al desarrollo del proyecto de vida de las personas.

Vivir como yo quiero

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- Mis motivaciones
- El control de mi vida
- Planificar y gestionar mi tiempo
- Tomar decisiones
- Pensar en positivo
- Mis relaciones
- Darse permiso

Número de sesiones: 13 (1 h 30 min / sesión)

Vivir en positivo

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación
- Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor
- Prevención y gestión de conflictos
- Sentirse bien en soledad

Número de sesiones: 13 (1 h 30 min / sesión)

Vivir es descubrirme

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- La vulnerabilidad para fomentar el desarrollo personal
- El cuidado de uno mismo y de los demás
- Las relaciones interpersonales y familiares
- La soledad como elemento clave del autoconocimiento
- El compromiso en la vida propia

Número de sesiones: 12 (1 h 30 min / sesión)

Vivir con sentido

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- Adaptación a las pérdidas
- Vulnerabilidad y cuidados
- Afrontar la soledad
- Proyecto de vida: sentido y significado

Número de sesiones: 9 (1 h 30 min / sesión)

Buen trato

El objetivo de este taller es informar y sensibilizar sobre los derechos y principios éticos, como la autonomía y el respeto, necesarios para un buen trato a las personas mayores.

Número de sesiones: 4 (1 h 30 min / sesión)

Se complementa con la proyección de una película para reflexionar sobre los derechos de las personas con un coloquio posterior.

Número de sesiones: 1 (2 h 30 min / sesión)



Mejora de las competencias digitales

Se pretende acompañar a las personas mayores en un proceso de aprendizaje práctico y ameno, para contribuir a la adquisición de competencias en tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y ayudar en las necesidades digitales cotidianas.

Iniciación a la informática

Se enseñan los conocimientos básicos para manejar el ordenador, internet y el correo electrónico.

Número de sesiones: 8 (2 h/sesión)

Videoconferencias

Se analizan las principales plataformas, como Zoom o Google Meet, para poder interactuar y mantener reuniones en línea.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión)

WhatsApp

Se facilita la entrada en la mensajería instantánea a través de dispositivos móviles, así como sus principales elementos de comunicación y seguridad.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)

**Ahora
también
online**

Redes sociales

Se presentan dos de las redes sociales más utilizadas en la actualidad, Instagram y Facebook, así como los principales usos y aspectos que hay que tener en cuenta para navegar por ellas.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)

Haz trámites por internet

En este taller se pretende que las personas participantes conozcan las principales herramientas que tienen a su disposición para realizar trámites cotidianos a través del ordenador y puedan practicar con ellas, lo que puede contribuir a mejorar su calidad de vida.

Número de sesiones: 10 (2 h/sesión)

Comunícate por la red

El objetivo del taller es dar a conocer de una manera práctica y divertida las principales herramientas de comunicación en línea, como Gmail, Facebook, WhatsApp y Skype.

Número de sesiones: 12 (2 h/sesión)

Prepara tu salida o desplazamiento

Se dan a conocer a las personas participantes las herramientas que tienen a su disposición para realizar un desplazamiento de forma autónoma, cómoda y segura.

Número de sesiones: 10 (2 h/sesión)

Imágenes para recordar

Se trabaja con imágenes digitales con el fin de mostrar cómo guardarlas y ordenarlas en un lugar seguro, cómo crear álbumes o presentaciones y cómo compartirlas con las personas que se desee.

Número de sesiones: 12 (2 h/sesión)



Participación social y voluntariado

El objetivo de este ámbito de acción es facilitar y promover que las personas mayores puedan participar en nuestra sociedad aportando su experiencia vital y sus conocimientos, para que así puedan sentirse parte de la misma.

Acciones locales

Se construyen proyectos de voluntariado social, cultural, intergeneracional o de informática, en colaboración con entidades sociales o agentes colaboradores próximos.

Número de sesiones: 3 (2 h/sesión)

Acciones locales. Proyectos específicos

Se imparte una formación específica para proyectos de voluntariado concretos y planificados, con el fin de adecuar las capacidades de los voluntarios a las necesidades de la actividad. Se incluye el acompañamiento de la entidad colaboradora en la iniciativa.

Número de sesiones: 5 (2 h/sesión)

Grandes Lectores

Se imparte una formación específica para los voluntarios que liderarán la dinamización de grupos de lectura. Son sesiones de acompañamiento en las dudas que puedan surgir, previas a la dinamización del grupo de lectura.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión)

Participación y habilidades sociales

Se imparte formación para aquellos nuevos voluntarios que se inicien en actividades de participación, como estrategia de captación y fidelización de los grupos ya constituidos. Se imparten contenidos generales de qué es ser voluntario y cómo se organizan los voluntarios como grupo.

Número de sesiones:

Participación: 3 sesiones (2 h/sesión)

Habilidades sociales: 6 sesiones (1 h 30 min / sesión)

Recursos informáticos

Novedad

Las nuevas tecnologías avanzan muy rápido. Por ello, y después de la renovación de los equipos informáticos, este taller actualiza y pone al día los conocimientos de las personas que centran su labor de voluntariado en contribuir a frenar la brecha digital y enseñar nuevas tecnologías.

Número de sesiones: 5 (2 h/sesión)

Minitalleres Aula abierta

Actividades de formación a personas mayores voluntarias para que puedan acompañar en el Aula abierta a las personas mayores en el manejo de aplicaciones digitales y que estas puedan realizar las gestiones más habituales a través de internet.

Mi Carpeta ciudadana

Una nueva forma de relacionarse con la Administración se abre paso *online*. Con Mi Carpeta ciudadana podrás consultar, modificar y añadir datos para realizar gestiones con las Administraciones públicas (renovaciones de DNI o permiso de conducir, Agencia Tributaria, mesas electorales o voto por correo, vehículos en propiedad o datos catastrales de las viviendas, etc.). Mi Carpeta ciudadana te supondrá un ahorro de tiempo y trámites.

Número de sesiones: 5 (2 h/sesión)

Mi Salud

Claves para la gestión *online* de las aplicaciones de salud de cada comunidad autónoma: consultar el historial médico, buscar especialistas y centros sanitarios, pedir citas, descargar pruebas diagnósticas, etc.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)

Reservas *online*

Cada vez más, para asistir a un concierto, al cine o al teatro, se requieren habilidades en las compras en línea. Asimismo, los supermercados y las tiendas *online*, crecen y ofrecen nuevas posibilidades de comprar desde el móvil. En este minitaller se explican las claves para manejarse en este nuevo entorno, aprovechar sus posibilidades y detectar y evitar fraudes.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)

Finanzas *online*

Las posibilidades de la banca en línea crecen día a día y nacen nuevas aplicaciones, como Bizum, que se van popularizando cada vez más. En este minitaller conoceremos las posibilidades útiles que tienen las diferentes aplicaciones relacionadas con la gestión económica para manejarlas con seguridad y confianza.

Número de sesiones: 4 (2 h/sesión)



Creatividad y reflexión

Nuevo
ámbito

El desarrollo de la creatividad aporta beneficios a la salud física, cognitiva y emocional durante todo el ciclo vital. Fomentamos el aprendizaje, la reflexión y la participación social, así como el enriquecimiento y el crecimiento personal a través de la cultura y creatividad. Contribuimos a potenciar la creatividad y la imaginación, y también a favorecer la búsqueda de la sensibilidad o la toma de conciencia de habilidades existentes en las personas mayores.

Escritura creativa

Novedad

Para fomentar el desarrollo de la creatividad y el uso de la imaginación de las personas mayores, este taller facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura creativa acompañando a los participantes a escribir sus propios textos de una manera amena y participativa, al mismo tiempo que se favorece la lectura, la reflexión y el debate sobre obras literarias fundamentales.

Número de sesiones: 8 (2 h/sesión). 1 por semana

Creación de pódcast

Novedad

Ofrece las claves básicas para la creación de un pódcast desde cero: creación del guion, conceptos radiofónicos, efectos de sonido, edición y difusión. Pretende facilitar un recurso tecnológico actual que permita desarrollar la creatividad y el uso de la imaginación de las personas mayores en un entorno de participación dinámico.

Número de sesiones: 8 (2 h/sesión). 1 por semana

Escritura poética

Novedad

Facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura poética con los que los participantes podrán escribir sus propias poesías en un entorno participativo y de confianza, en el que se pretende entrenar la mirada poética hacia lo que nos rodea o hacia nuestro interior y poder expresarla.

Además, con este taller, podrás:

- Descubrir que la poesía puede estar al alcance de todos y en todas partes.
- Conocer técnicas para escribir poesía.
- Disfrutar el aspecto lúdico y creativo de escribir poesía.

Número de sesiones: 5 (2 h/sesión). 1 por semana

Escritura e interpretación periodística

Novedad

Facilita claves básicas necesarias para aprender a interpretar los textos periodísticos en sus distintos formatos, escritos y audiovisuales, con el fin de poder fortalecer un criterio propio de interpretación a través del conocimiento y análisis de los diferentes géneros en un entorno participativo y de confianza.

Además, con este taller, podrás:

- Escribir tus propios textos periodísticos.
- Conocer algo tan cotidiano y apasionante como son los medios de comunicación, y apasionarte por ellos, con una mirada crítica y práctica que te ayude a comprender el mensaje.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión). 1 por semana

Amigos Lectores

Se comparte la lectura e interpretación de un libro en un entorno de confianza y dinámico, en el que los participantes pueden intercambiar sus opiniones y reflexiones acerca de este.

Número de sesiones: 6 (2 h/sesión)

Concurso de Relatos

El Concurso de Relatos escritos por personas mayores que organiza la Fundación "la Caixa" en colaboración con Radio Nacional de España celebra este año su decimoséptima edición.

A través de esta iniciativa, se pretende fomentar el hábito de la lectura, el uso de la imaginación y el desarrollo de la creatividad en las personas mayores, así como hacer visibles y compartir con la sociedad sus habilidades, conocimientos y valores.

Convocatoria anual

<https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-recursos-digitales-concurso-relatos>



Autoformación Talleres *online*

Novedad

Aprender es una experiencia que no entiende de edades. Por ello, en la Fundación "la Caixa" promovemos cursos *online* para que las personas mayores continúen descubriendo cosas nuevas y sigan con ganas de adquirir nuevos aprendizajes y conocimientos.

A continuación, te presentamos los 8 nuevos cursos *online* que podrás realizar desde el ordenador de tu casa o desde las aulas de informática de tu centro de personas mayores:

¡En forma! I

Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicio orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.

Duración estimada del curso *online*: 21 min

¡En forma! II

El taller se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación, específicos para personas mayores.

Importante: el taller es una continuación del taller ¡En forma! I y complementa sus ejercicios.

Duración estimada del curso *online*: 15 min

Entrena

Taller diseñado con el objetivo de prevenir la fragilidad y contribuir al mantenimiento de la autonomía a través de ejercicios que movilizan todas las articulaciones del cuerpo.

Duración estimada del curso: 55 min

Alimenta tu bienestar I

A través de este taller se promocionan hábitos saludables de nutrición que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. El taller combina el formato en PPT y vídeo y proporciona consejos útiles de conservación, dieta y ahorro en la compra diaria.

Duración estimada del curso *online*: 28 min

Alimenta tu bienestar II

En este taller se dan a conocer las intolerancias alimenticias y las principales interacciones entre fármacos y los diferentes alimentos. También se ofrecen recomendaciones para comer bien sin tener que cocinar.

Importante: para realizar este taller se recomienda haber hecho el taller Alimenta tu bienestar I.

Duración estimada del curso *online*: 18 min

Despertar con una sonrisa

Los expertos apuntan que dormir bien es un factor clave en la salud y el bienestar. En este taller se transmiten los conocimientos necesarios para mejorar las circunstancias que favorecen el sueño y su adaptación a los diferentes momentos vitales.

El taller se inicia con un test, tiene formato infográfico e incorpora pruebas interactivas de aprovechamiento del curso.

Duración estimada del curso *online*: 13 min

Zoom

Guía en formato vídeo para instalar y utilizar la plataforma de videoconferencias Zoom, con la que se puede interactuar y mantener reuniones en línea con decenas de personas.

Duración estimada del curso *online*: 21 min

WhatsApp

La herramienta de comunicación *online* más extendida es WhatsApp. La aplicación se utiliza a través del dispositivo móvil y conecta de manera sencilla e intuitiva con los contactos de la agenda del móvil.

A través de este taller en formato vídeo, se facilita la entrada en este programa de mensajería instantánea, así como sus principales elementos de comunicación y seguridad.

Duración estimada del curso *online*: 10 min

Talleres *online*:

<https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-talleres-autoformacion>



Fundación "la Caixa"