

# OCIO y BIENESTAR PSICOSOCIAL

~ PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL

~ TALLERES DE MANUALIDADES

~ TALLERES DE MEMORIA y  
ESTIMULACIÓN COGNITIVA

~ TALLER DE TEATRO

~ TALLER DE MÚSICA

~ PROGRAMA DE VISITAS CULTURALES

~ PROGRAMA DE CONVIVENCIA y  
FOMENTO DE LA RED SOCIAL

# PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL



## Descripción:

El Programa de Turismo del IMSERSO, destinado a personas mayores, nos proporciona la posibilidad de ganar en conocimiento y experiencias a través de visitas a lugares representativos de nuestra geografía por su valor histórico, cultural o medioambiental, contribuyendo así a nuestra realización personal, y bienestar psicosocial.

## Requisitos:

Personas residentes en España que reúnan cualquiera de los siguientes requisitos:

- Ser **pensionistas de jubilación** del Sistema Público español de Pensiones.
- Ser **pensionistas de viudedad** y tener 55 años cumplidos.
- **Pensionistas por otros conceptos**, o preceptor de prestaciones o subsidios de **desempleo**, en todos los casos **con 60 años cumplidos**.
- Ser titular o beneficiario del sistema de la Seguridad Social, con 65 años cumplidos.

Podrán participar el **cónyuge o pareja de hecho** sin necesidad de que éstos reúnan los requisitos de edad o pensión.



## Modalidades:

**Zona Costera Peninsular:** Andalucía, Catalunya, Comunitat Valenciana y Murcia.

**Zona Costera Insular:** Canarias e Illes Balears.

**Turismo de Interior:** Circuitos Culturales, Turismo de Naturaleza, Viajes a Capitales de Provincia, Viajes a las ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla.

## Como Acceder:

Descargando y cumplimentado el modelo de solicitud oficial y enviándola al **Apartado de correos 10140 (28080 Madrid)**. Este podrá ser presentado en el Centro de Servicios Sociales o en el Centro de participación activa para mayores de Plaza España. También se podrá tramitar a través de internet en la página del IMSERSO.

## Más Información:

[http://www.imserso.es/imserso\\_01/envejecimiento\\_activo/vacaciones/index.htm](http://www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/vacaciones/index.htm)

## Descripción:

El taller de manualidades posibilita a las personas mayores ocupar su tiempo de forma positiva, y además ofrece múltiples beneficios: promocionan un envejecimiento activo a través de la estimulación cognitiva, mejoran la psicomotricidad mediante la elaboración de trabajos que requieren destreza manual y fomentan la socialización pues se hace a nivel grupal. A nivel físico mejoramos la elasticidad y movilidad, y a nivel emocional, reforzamos nuestra autoestima y satisfacción personal.

Desde los Centros de Participación activa para Personas Mayores se ofrecen talleres grupales de periodicidad semanal.

## Acceso:

Personas socias o usuarias de cualquiera de los Centros de Participación Activa del Municipio y Anejos.

## Más Información:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores, o en Centro Municipal de Servicios Sociales.



# TALLERES DE MEMORIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA



## Descripción:

Una de las mayores preocupaciones de las personas mayores a medida que envejecen es la pérdida de facultades intelectuales básicas, como la memoria, la atención y la rapidez o agilidad para el razonamiento.

Los talleres de memoria y estimulación cognitiva parten del supuesto, demostrado científicamente, de que un buen entrenamiento cognitivo frena este deterioro y potencia estas capacidades. El propósito principal de este programa es conservar la capacidad intelectual de las personas mayores dotándoles de estrategias que permitan retrasar y compensar estos procesos, mediante un conjunto de ejercicios especialmente diseñados para ello.

Desde los programas de envejecimiento activo se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva de salud y participación.

## DÓNDE SE DESARROLLAN:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores del Municipio y Anejos.

## ACCESO:

Personas socias o usuarias de cualquiera de los Centros de Participación Activa del Municipio y Anejos.

## MÁS INFORMACIÓN:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores, o en Centro Municipal de Servicios Sociales.



## Descripción:

La participación en el Taller de Teatro nos ofrece la posibilidad de trabajar nuestra creatividad, y permanecer activos físicamente e intelectualmente. La actividad artística fomenta nuestra satisfacción personal y la confianza en uno mismo, además de desarrollar nuestros conocimientos y sensibilidad. Es un ejercicio integral donde ponemos en juego aspectos intelectuales, corporales, y emocionales.

Ofrecemos este recurso en cada uno de los Centros de Participación Activa para Personas Mayores en donde haya personas mayores interesadas en realizar este Taller.

## Acceso:

Personas socias o usuarias de cualquiera de los Centros de Participación Activa del Municipio y Anejos.

## Más Información:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores, o en Centro Municipal de Servicios Sociales.





## Descripción:

A través de este taller, que se desarrolla en los Centros, organizamos diferentes grupos de música coral en los cuales incorporamos instrumentos musicales de acompañamiento. A través de la música se estimula el sentido de la audición, ejercitamos nuestra memoria y trabajamos la atención. La realización de actividades artísticas de manera grupal contribuye a mejorar nuestra autoestima y bienestar psicológico ya que facilita la expresión de emociones y sentimientos y se fortalecen los vínculos y las relaciones sociales.

Dentro de esta actividad se programan visitas a Centros residenciales de mayores con los que se comparten momentos de ocio en fechas señaladas sirviendo de esta forma para favorecer vínculos de solidaridad entre mayores.

## Acceso:

Personas socias o usuarias de cualquiera de los Centros de Participación Activa del Municipio y Anejos.

## Más Información:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores, o en Centro Municipal de Servicios Sociales.



## Descripción:

Este Programa, que se desarrolla a través de la Red de Centros de Participación Activa para Personas Mayores, pretende facilitar el acceso de las personas mayores a nuestro patrimonio cultural, y el de nuestra Comunidad Autónoma y fomentar la convivencia entre los participantes. Para ello se facilita la visita a lugares de interés cultural, medioambiental y recreativo, próximos a nuestro entorno.

Estas salidas y visitas culturales se realizan desde todos los Centros de Participación activa del Municipio.



## Acceso:

Personas socias o usuarias de cualquiera de los Centros de Participación Activa del Municipio y Anejos.

## Más Información:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores, o en Centro Municipal de Servicios Sociales.

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y FOMENTO DE LA RED SOCIAL



## Descripción:

Los programas de envejecimiento activo que se desarrollan a través de los Centros de participación Activa para personas Mayores tienen como objetivo, entre otros, el de prevenir el aislamiento social y mejorar la red de apoyo social a las personas mayores.

Muchas actividades que se realizan en estos Centros con ese objetivo tienen como marco ciertas fiestas tradicionales:

- Castañas de otoño.
- Encuentros de Navidad.
- Comidas de convivencia.
- Celebración del Día de la Cruz en Mayo.
- Encuentros intercentros.
- Celebración del Día del Mayor en Fiestas Patronales.
- Celebración del Día Internacional de las Personas Mayores.
- Encuentros Intergeneracionales.



## MÁS INFORMACIÓN:

Centros de Participación Activa para Personas Mayores, o en Centro Municipal de Servicios Sociales.

