

ACTIVIDADES PARA MAYORES

Información:

- En las Asociaciones de Mayores de los Centros Sociales
- Web de la Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Molina de Segura.
- Unidad de Mayores:
Teléfono: 968 644 020. Extensión: 1603



AYUNTAMIENTO DE
MOLINA DE SEGURA



Bienestar Social



RED PÚBLICA REGIONAL
DE SERVICIOS SOCIALES



~ Molina de Segura ~

PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS

~ Esta actuación ha sido propuesta
y elegida por los ciudadanos y
ciudadanas de Molina de Segura
y financiada con los
Presupuestos Participativos ~



Ayuntamiento de
Molina de Segura
2020

Presentación:

Las Administraciones públicas tenemos la responsabilidad de llevar a cabo la tarea de atender las necesidades de todos los colectivos y el **AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA**, a través del proceso de los **PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS** y dentro de las propuestas de ámbito municipal, aprobó entre otras actuaciones: **“TALLERES PERSONAS MAYORES”**.

Las actuaciones dirigidas a los Mayores, se planifican y gestionan en la unidad de Mayores de la Concejalía de Bienestar Social, desde la perspectiva del Envejecimiento activo definido por la Organización Mundial de la Salud. Este modelo permite a las personas desarrollar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo a sus deseos y capacidades.

Desde la Unidad de Mayores venimos dando respuesta a las necesidades, demandas y realidades de todos los Mayores del municipio de Molina de Segura y, atendiendo a las mismas, consideramos que era necesario proporcionarles unas actuaciones, en forma de talleres y servicios de atención individualizada, que fueran complementarias a las que venimos realizando desde hace cuatro años de manera continuada.

Calendario:

Las actividades comenzarán durante el mes de **febrero de 2020** y se realizarán a lo largo del año en todas las Asociaciones de Mayores del municipio de Molina de Segura, teniendo en cuenta los períodos vacacionales de Semana Santa, verano y Navidad.

Actividades:

Apoyo psicológico, talleres y atención individualizada:

| Actividad | Duración |
|--|---|
| 18 Talleres centrados en el desarrollo personal para un envejecimiento positivo. | Cinco sesiones de 90 minutos de duración, en horario de tardes. |
| Servicio de Atención Psicológica Individualizada | Todo el año |

Talleres de nutrición y consultas personalizadas:

| Actividad | Duración |
|---|--|
| 54 Talleres de autocuidados. | 90 minutos de duración. |
| 18 Talleres prácticos de aprendizaje para comer bien. | 60 minutos de duración. |
| 18 Consultas personalizadas | Tres horas de duración cada una, en horario de mañanas a lo largo del año. |
| Jornada de nutrición “MAYORMENTE MAYORES” | Una jornada de mañana (3 horas) |

Iniciación a las nuevas tecnologías: manejo de la Tablet:

| Actividad | Duración |
|---------------------|-------------|
| 8 Cursos –Nivel I | Tres Horas. |
| 8 Cursos- Nivel II | Tres Horas |
| 8 Cursos- Nivel III | Tres Horas |

Soporte vital básico y manejo del desfibrilador:

| Actividad | Duración |
|---|----------|
| Curso formativo de Soporte Vital Básico y formación en el uso del Desfibrilador | 12 horas |