

ESQUEMA TALLER

ENVEJECER ES EL ÚNICO MEDIO PARA VIVIR MUCHO TIEMPO

Presentación:

Un número superior a 1.269 vecinos de Madrid ostentan el record de tener más de un siglo de historia y este número va subiendo. Así que el presente taller está dedicado a todos los hombres y mujeres que han tomado la opción de envejecer y están decididos a hacerlo de la mejor manera posible.

Fomentar las emociones y ciertas variables de la personalidad como el pensamiento positivo, están directamente asociados con la satisfacción en la vejez. Además de la percepción de ellos, que no son necesariamente dependientes, la sociedad actual les está otorgando la posibilidad de mantener o intensificar las relaciones personales, sociales y familiares, circunstancia que les ha devuelto un papel protagonista y la posibilidad de sentirse útiles.

Dirigido a: Personas mayores de 60 años.

Impartido por: Lourdes Fernández-Quintanilla.

Orientadora, trabajadora social y terapeuta familiar. Asociación Prisma

Duración: Aproximadamente hora y media

Objetivos del taller: Vamos a realizar un viaje compartido al proceso de envejecimiento, abarcando fundamentalmente tres aspectos:

- 1.- Análisis del fenómeno
- 2.- Propuestas para “empeorar mejor”, las nueve claves del envejecimiento
- 3.- El placer de madurar y la importancia de las motivaciones

Estructura: _Exposición del tema, invitando a los participantes a colaborar en la reflexión.

Evaluación del taller: (mediante breve cuestionario anónimo)