

Unidad 5. Actividades sociales y recreativas para personas adultas mayores

Objetivo de la unidad

Al finalizar la unidad, la alumna o el alumno conocerán las actividades recreativas que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Introducción

Actualmente, el envejecimiento saludable del ser humano está compuesto por cierto dinamismo que estimulan al adulto mayor a llevar esta etapa con diversión, plenitud y bienestar emocional.

El desarrollo de nuevas actividades para personas de la tercera edad ha sido un punto extra para cuidadores, familias y hogares de cuidado donde las ocupaciones han sido modificadas para mejorar su calidad de vida.



Un envejecimiento activo permite adecuar actividades a través de guías prácticas, donde se explique: la justificación, el objetivo y la estrategia que aporte al adulto mayor identificar los recursos presentes como: la reflexión, el análisis, evitar el deterioro cognitivo sin dejar a un lado la diversión.

Estas deben favorecer el bienestar físico, cognitivo y emocional, donde le permita al adulto mayor desenvolverse abiertamente con su entorno sin sentirse excluido y que a su vez se disminuya la dependencia que suele desarrollarse en este ciclo vital e importante de vida.