

Unidad 5. Actividades sociales y recreativas para personas adultas mayores

5.3 Talleres recomendados para adultos mayores

Es preciso que las y los adultos mayores desarrollen actividades ocupacionales como leer, pintar, escribir, o seguir realizando las actividades o pasatiempos que más les gusten. Dispondrán de tiempo que no tenían antes y podrán reforzar su mente manteniéndose ocupados con este tipo de actividades u ejercicios.

Talleres de lectura.



Son grupos de personas que leen al mismo tiempo un libro. Cada uno lo hace en su casa pero una vez a la semana, en un día y a una hora fija, se reúnen todos para comentar las páginas avanzadas desde el encuentro anterior. En las reuniones se debate sobre lo que se ha leído en casa: el estilo literario, la acción misma, los personajes, y es bastante frecuente derivar desde el libro a las experiencias personales de los miembros del club. En cada reunión se acuerda la cantidad a leer en los días posteriores, y es ese trozo solamente el que se comenta en la siguiente.

Naturalmente cualquiera tiene el derecho a sobrepasar ese límite, pero no puede desvelar a sus compañeros lo que sucede después del punto marcado.

La gran aceptación que tienen los clubes se debe, seguramente, a que reúnen dos alicientes:

- La lectura personal e íntima
- La posibilidad de compartir esa lectura con otras personas.

Por lo general las opiniones de los miembros del grupo enriquecen mucho la impresión inicial que cada uno saca leyendo en solitario. El apoyo del grupo es también muy positivo en el caso de algunos libros más exigentes de lo normal, hacia los que muchos lectores muestran pereza cuando están solos y que se leen con gran facilidad si otras personas lo hacen al mismo tiempo.

Talleres de tejido



Son talleres de manualidades para potenciar las facultades artísticas de los participantes. Mediante el desarrollo de los distintos proyectos se promueve la creatividad y se exploran oportunidades de trabajo y generación de pequeñas empresas. Generalmente en estos talleres se trabaja de manera personalizada desde un enfoque de aprender haciendo y con modelos que permitan el conocimiento inmediato del alumno de las tareas que deben realizar para lograr el producto final.

Talleres de dibujo y pintura

Dirigido a adultos mayores con deseos de aprender a dibujar, pintar y realizar proyectos artísticos con diferentes técnicas de pintura. Las artes plásticas ayudan a mejorar la calidad de vida al crear hábitos y destrezas constructivas que desarrollen la creatividad.



El objetivo de los clubs, talleres o cursos es potenciar al máximo el uso de cada actividad, así como las relaciones personales y sociales entre familiares y residentes. A la vez potenciarán diferentes niveles de dificultad para su desarrollo cognitivo y motriz, entre otros, y así disponer de una mejor calidad de vida.

Cuide de sí mismo

Para tener buena salud emocional, es importante cuidar su cuerpo teniendo una rutina regular para consumir comidas saludables, dormir lo suficiente y hacer ejercicio para aliviar la tensión acumulada. Evite comer en exceso y no abuse de drogas o alcohol. Usar drogas o alcohol simplemente causa otros problemas tales como problemas de salud y problemas familiares.

5.4 Régimen de vida sugerido para las personas adultas mayores

- ✓ Expóngase al sol por la mañana durante media hora.
- ✓ Realice ejercicios manteniendo un programa regular a la misma hora, matutina o vespertina, vinculándolos con ejercicios respiratorios varias veces al día, sobre todo antes de dormir.
- ✓ Establezca un horario adecuado y fijo para su alimentación, distribuyendo la alimentación del día en 4 a 5 comidas, no sobrecargando los horarios de almuerzo y comida. Trate de comer algo antes de acostarse.
- ✓ Procure evitar la siesta vespertina.
- ✓ Es preferible el baño al mediodía o a media tarde.
- ✓ Evacue cuando sienta deseos, sugiriendo que lo haga en horario fijo y con el tiempo necesario, aun sin deseos.
- ✓ Recuerde que la cama no es para leer, ver televisión, alimentarse, ni tratar de dar solución a problemas.
- ✓ Trate de levantarse a una hora fija, aunque duerma bien o no. Seis horas de sueño son suficientes.
- ✓ Haga una pausa de 10 minutos cada 2 horas de trabajo, a lo máximo. Repita estas pausas en su vida diaria y piense en usted, analizando sus actitudes.



Tiempo libre y salud mental

El tiempo libre como calidad de vida, es fundamentalmente el resultado de una actitud. Y estas actitudes, como los conocimientos, los hábitos o las habilidades, se aprenden. La salud depende del cuidado que se dé el individuo a sí mismo y de la prevención y tratamiento de los problemas que pueden afectarla. Pero la salud depende de sistemas sociales de apoyo positivo y cambio o adaptación del medio que nos rodea.

La salud mental es el conjunto de conocimientos que permite:

- ✓ Vivir mejor.
- ✓ Sacar más provecho de la vida.
- ✓ Vivir de acuerdo a nosotros mismos.
- ✓ Ser más fructíferos.

La salud mental es el estado resultante de un adecuado uso del tiempo libre en forma ociosa, llevada la idea de ocio a su expresión positiva. Por lo general el adulto mayor dispone de mucho tiempo libre, el cual puede ser ocupado por un ocio creativo, generador de crecimiento y equilibrio personal.

La mayoría de las personas que han cumplido entre 65 y 70 años han dejado de lado el trabajo profesional para ocuparse de actividades que antes eran complementarias y ahora pasan a ser casi fundamentales en su vida.

Consejos oportunos para las personas adultas mayores:

- ✓ Realice excursiones a pie o en transporte a lugares históricos, turísticos y ecológicos.
- ✓ Vincúlese a círculos de abuelos, círculos de jubilados, agrupaciones culturales, religiosas, etc.
- ✓ Infórmese a través de la literatura, programas de radio o TV, videos de internet, películas sobre cómo seguir sano y cuidar de su salud.
- ✓ Conserve sus capacidades musicales, sobre pintura, literatura, escultura, tejido, teatro, etc., participando en exposiciones o incorporándose a los diferentes grupos afines.
- ✓ Comparta sus experiencias y enseñe o asesore a las nuevas generaciones, todo lo aprendido bien durante sus vidas.
- ✓ Vincúlese a eventos competitivos sanos.

