

Nota de Prensa
Ciudad Rodrigo, 24/03/2014

Promoción de envejecimiento saludable y activo

Cruz Roja ofrece actividades para personas mayores todos los martes por la tarde

Estos talleres se extenderán también por distintas localidades de la comarca

Cruz Roja desarrolla en su sede de Ciudad Rodrigo actividades dirigidas a personas mayores: talleres de estimulación de la memoria, actividades socioeducativas, charlas de prevención... todos los martes en horario de 16:30 a 18:30 horas.

Desde Cruz Roja se están potenciando las actividades ocupacionales, socioeducativas y de ocio como recurso para combatir el aislamiento y la soledad que presentan muchas personas de edad avanzada. De esta manera se favorece un envejecimiento activo y saludable reforzando las redes sociales de estas personas. Con este tipo de actividades se pretende que todas las personas continúen siendo agentes activos y participativos de la sociedad y aumenten su calidad de vida para mantener o mejorar su estado de salud a todos los niveles.

Los talleres de estimulación de la memoria nos ayudan a mantener y potenciar las diferentes capacidades cognitivas (atención, memoria, concentración, razonamiento, etc.) que junto a otros hábitos saludables nos permiten mantener o incluso aumentar la salud.

El calendario provisional de las mismas es el siguiente:

FECHA	ACTIVIDAD
25 Marzo	Charla sobre robos y estafas en el hogar
1 Abril	Taller de memoria
8 Abril	Exposición de productos de apoyo
15 Abril	Taller de memoria
24 Abril	Guía para ahorrar en la cesta de la compra
29 Abril	Taller de memoria
6 Mayo	Taller de remedios caseros
13 Mayo	Taller de remedios caseros
20 Mayo	Taller de memoria
22 Mayo	Prevención de accidentes en el hogar.
27 Mayo	Taller de memoria
3 Junio	Taller de reciclaje. Día 6 día del medio ambiente

Estas actividades están abiertas a todas las personas que quieran participar. Los talleres se harán extensibles también a las personas mayores de los pueblos de la comarca de Ciudad Rodrigo en los próximos meses.



Labor de Cruz Roja con las personas mayores

La continua despoblación de las zonas rurales y la ausencia de apoyos familiares y sociales hacen que la situación de vulnerabilidad de las personas mayores se acentúe notablemente. La labor de Cruz Roja con las personas mayores desarrolla diversas líneas de trabajo, entre las que se encuentra una fuerte apuesta por los servicios que permiten la **permanencia de la persona mayor en su entorno habitual**. Con la promoción de un **envejecimiento saludable**, las personas mayores se sienten más útiles y evitan situaciones de aislamiento. De esta manera se fomenta el desarrollo de actividades de estimulación cognitiva y educación para la salud, actividades físicas, participación como voluntarios...

En otra línea, Cruz Roja ofrece cursos y charlas a **cuidadores** informales de las personas mayores, para dotarlas de habilidades necesarias para hacer más fácil y efectivo su trabajo; realiza préstamos de **ayudas técnicas** como muletas, andadores, sillas de ruedas... para incrementar el grado de autonomía de los mayores; presta un **servicio de teleasistencia** que posibilita a las personas mayores contactar de forma inmediata con la central de asistencia, complementado con el apoyo de voluntariado, agendas personalizadas y un seguimiento continuo.