



**Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
'ENVEJECER EN MADRID'**

**FORMATO PÓSTER**

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	APLICACIÓN DE LA ROBOTERAPIA EN PERSONAS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>	
<p>El estudio o proyecto se lanzó con el objeto de validar dos premisas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Si el uso de robots terapéuticos (psicorobots) supone una mejora en las capacidades cognitivas y fisiológicas de las personas que acuden al centro.</li><li>● Si el uso de los robots genera un impacto positivo en la calidad de vida, entendida calidad de vida como una mejora en sus estados anímicos y emocionales (relajación, alegría).</li></ul> <p>Para ello se han utilizado dos modelos de robot diferente, para también comprobar con cuál de ellos es más fácil la interacción en cada persona y se ha presentado el estímulo de la forma menos intervencionista posible, observando y midiendo diferentes reacciones emocionales y tiempo de atención, entre otros.</p>	



Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
**'ENJEJECER EN MADRID'**

**FORMATO PÓSTER**

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	CUIDAMOS CONTIGO
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b> <p>Programa destinado a personas mayores en situación de dependencia y sus familias cuidadoras, consistente en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- DIAGNÓSTICO SITUACIONAL para establecer el perfil sociodemográfico de la zona.</li><li>- VALORACIÓN INTEGRAL de la persona, su cuidador/a principal, su vivienda y su entorno.</li><li>- HISTORIAS DE VIDA a través de las cuales conocer a la persona: necesidades, valores, preferencias, inquietudes, etc., para ofrecer respuestas personalizadas.</li><li>- PLANES PERSONALIZADOS DE ATENCIÓN Y DE APOYO AL PROYECTO DE VIDA (PPAyAPV) donde plasmar, con la participación efectiva de la persona y/o familia, las acciones consensuadas a poner en marcha.</li><li>- INFO, ASESORAMIENTO, FORMACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO y RESPIRO en el propio domicilio, y entrega de la Guía Cuidar, cuidarse y sentirse bien.</li><li>- COORDINACIÓN FINA desde la gestión de casos para ofrecer respuestas integrales.</li><li>- PARTICIPACIÓN EN MESAS Y PLATAFORMAS comunitarias para establecer contacto y conocer los recursos y servicios sociosanitarios del contexto de actuación.</li><li>- ACCIONES DE DIFUSIÓN Y VISIBILIZACIÓN con la ciudadanía respecto al envejecimiento, la dependencia, la soledad, los cuidados de larga duración, y cómo desde la Fundación, y el MAICP, entendemos y atendemos estas situaciones.</li><li>- FORMACIÓN A PROFESIONALES Y CUIDADORES/AS FAMILIARES sobre el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona de aplicación en domicilios</li><li>- VALORACIÓN INTEGRAL PRE-POST para medir cuantitativamente las mejoras producidas con la intervención en la persona, su familia y la vivienda.</li><li>- CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN para medir cualitativamente las mejoras producidas con la intervención en la persona, su familia y la vivienda.</li><li>- EVALUACIÓN COMUNITARIA de lo desarrollado a través del trabajo comunitario.</li></ul>	



## Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019: 'ENVEJECER EN MADRID'

### FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	<b>Desde la prevención a los cuidados avanzados</b>  "Recursos transversales en el Centro de Cuidados Laguna a la atención de enfermedades neurodegenerativas en personas mayores"
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>  Los recursos que se ofrecen en el Centro de Cuidados Laguna dan atención a las personas mayores para prevenir, ralentizar y reducir el impacto psicosocial que suponen las enfermedades neurodegenerativas en población de mayores. Así se da atención de manera ambulatoria a personas que no presentan indicios de deterioro cognitivo hasta personas en ambiente residencial que tienen un diagnóstico en fase avanzada, atendiendo tanto al paciente como a su estructura familiar.  Los diferentes programas transdisciplinares que se ofrecen en el centro son: <ul style="list-style-type: none"><li>• El Programa de Mayores Activos destinado a personas de más de 65 años sin diagnóstico previo con objetivo de promocionar la salud física, cognitiva y social.</li><li>• El Programa de Rehabilitación y Estimulación Cognitiva está destinado a usuarios con diagnóstico de deterioro cognitivo leve a moderado que tiene por objetivo estimular y mantener funciones cognitivas, físicas, sociales y funcionales ralentizando el proceso de deterioro del paciente y reduciendo el impacto de este en su día a día.</li><li>• Al Centro de Día acuden usuarios con diagnóstico de deterioro cognitivo de leve a moderadamente grave, con objetivo de fomentar la funcionalidad en actividades básicas y funcionales fuera de su entorno, las relaciones sociales y potenciar y mantener las funciones cognitivas y físicas preservadas a la vez que sirve para dar mayor asistencia y apoyo al entorno familiar.</li><li>• La Unidad Integral de Enfermedades Neurodegenerativas es un ambiente residencial en el que viven usuarios con diagnóstico de enfermedades neurodegenerativas en estado avanzado cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida.</li></ul> Todos estos programas permiten dar una atención transdisciplinar de calidad durante el proceso degenerativo que suponen las patologías neurológicas, desde la prevención de los síntomas a los estadios más avanzados, priorizando los objetivos del paciente y su entorno en cada etapa.	



Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
**'ENVEJECER EN MADRID'**

FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	<b>El Observatorio de la Soledad</b>
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo):</b>	
<p>La soledad es hoy en día un <b>fenómeno prevalente</b>, con un alto coste social y sanitario, y que debe ser objeto de las políticas públicas y de la acción social. Para ello, es imprescindible aportar luz sobre muchos interrogantes que se nos plantean, tanto a las administraciones, como a las entidades del tercer sector y sociedad civil organizada.</p> <p>El Observatorio de la Soledad es la <b>primera plataforma de generación e intercambio de conocimiento en torno a la soledad no deseada en España</b>. Nace en el año 2017 como una iniciativa pionera de Amigos de los Mayores. Entender las variables que interactúan con la soledad forma parte de nuestra misión, y generar y sistematizar el conocimiento, así como desarrollar herramientas de para la intervención y formativas, facilita a los agentes que operan en este ámbito desarrollar programas y adaptar recursos para prevenirla y paliar su impacto.</p>	



Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
**'ENJEJECER EN MADRID'**

FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	<b>ENTRENA TU MENTE: Programa de estimulación cognitiva para personas usuarias del Servicio de Ayuda a Domicilio.</b>
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo).</b> Programa de estimulación cognitiva aplicado en el ámbito del servicio de ayuda a domicilio (SAD), donde a diferencia de otros recursos (centros de día, centros de mayores, residencias, etc.) la atención a la persona se realiza en su propio domicilio. Participaron 30 personas mayores de 65 años, con deterioro cognitivo leve, usuarios del SAD del Ayuntamiento de Madrid. Los resultados muestran que las personas mejoran su rendimiento cognitivo en las evaluaciones posteriores a la participación en el programa.	



Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
**'ENJEJECER EN MADRID'**

FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	<b>Entrenamiento de memoria para mayores sin deterioro según el método UMAM. Estudio control experimental aleatorizado</b>
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>  Hay programas y actividades para los mayores cuyo objetivo es mejorar la memoria y el rendimiento cognitivo: son el entrenamiento de memoria y la estimulación cognitiva. Entre estos programas se encuentra el método UMAM (Unidad de Memoria Ayuntamiento de Madrid) que lleva realizándose desde hace unos 20 años en la Ciudad de Madrid.	



Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
**'ENJEJECER EN MADRID'**

FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	<b>Estudio poblacional de Madrid. Declive cognitivo subjetivo: memoria, sentir soledad, depresión, dolor, calidad de vida.</b>
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>	
<p>Las quejas subjetivas asociadas a la edad sobre disminución del rendimiento cognitivo no se dan sólo en el área de la memoria, sino que pueden afectar también a otras funciones cognitivas como la atención, el lenguaje, las funciones visuoespaciales, las ejecutivas, el cálculo, etc. Actualmente se engloban en un concepto más amplio: el Declive Cognitivo Subjetivo (DCS). El concepto cobra especial importancia porque se considera un riesgo para la Enfermedad de Alzheimer. En este campo, una de las preguntas clave es: ¿A qué son debidas las quejas cognitivas?</p>	



Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
**'ENVEJECER EN MADRID'**

FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	<b>ESTUDIO POBLACIONAL SOBRE LA SOLEDAD SOCIAL PERCIBIDA ENTRE LAS PERSONAS USUARIAS DE LOS DIFERENTES SERVICIOS OFRECIDOS POR ASISPA</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO (MÁXIMO: 300 PALABRAS EN ESTE CAMPO)</b> Aun cuando su concepto se difumina en múltiples definiciones, la soledad es uno de los constructos más analizados en la actualidad, una aproximación interesante es el concepto de soledad social que Pinel, M y colaboradores proponen en su trabajo de 2009 y que se definiría como la <i>experiencia subjetiva de insatisfacción frente a la sociedad en la que se vive, en términos de estilos de vida, de valores y de usos de nuevas tecnologías entre otros.</i> Por tanto según dicha definición, serían los cambios sociales acelerados percibidos por el ser humano, los que en último término serían los causantes de un sentimiento de aislamiento social, así según dicha premisa, la soledad en muchas ocasiones derivaría del enfrentamiento a esos cambios, y que en definitiva condicionarían una percepción de falta de pertenencia a un grupo o red social, viéndose dicha percepción acrecentada por los cambios que está sufriendo la sociedad tecnológica actual y los estilos de vida generados por la misma. El presente trabajo se dirige a analizar este sentimiento de soledad social entre las personas mayores usuarias de los diferentes servicios gestionados por <b>ASISPA</b> .	





## Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019: 'ENJEJECER EN MADRID'

### FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	HOGAR Y CAFÉ. PROGRAMA DE VIVIENDAS COMPARTIDAS ENTRE PERSONAS MAYORES.
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>	
<p>El <i>Programa Hogar y Café -Viviendas Compartidas entre Personas Mayores-</i> promueve la convivencia entre personas de 60 y más años para tratar de mitigar sentimientos de soledad no deseada, pudiéndose dar otros beneficios como el compartir gastos. Este programa, se desarrolla desde el Modelo de Atención Integral y Centrada en la persona (MAICP), plantea una alternativa de convivencia a las personas mayores que favorece poder seguir viviendo en su entorno habitual, ejerciendo su autonomía personal, su derecho a vivir de acuerdo a quienes son y su proyecto vital, además de evitar institucionalizaciones no necesarias.</p> <p>Esta iniciativa, que se dirige a personas mayores residentes en la Comunidad de Madrid, que mantienen buena capacidad para el desarrollo de las actividades de la vida diaria, consiste en que dos o más personas comparten una vivienda (propia o en alquiler), en la que los dormitorios son privados y el resto de estancias compartidas. Se concreta en dos modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Una de las personas es titular de la casa y está dispuesta a acoger a otra persona para compartirla</li><li>- Varias personas alquilan juntas una vivienda para compartirla</li></ul> <p>En todos los casos, el plan de vida se establece conjuntamente entre las propias personas convivientes, mediante un acuerdo pactado que incluye sus gustos y preferencias, normas de convivencia, gastos compartidos, tareas domésticas, horas de descanso, visitas y pernoctas, animales de compañía...</p> <p>Se promueve que las personas puedan conocerse previamente, mediante la asistencia a encuentros grupales, para que valoren si encajan y hay suficiente afinidad entre sí antes de iniciar la convivencia.</p> <p>El equipo técnico de Fundación Pílares, adscrito al programa, ofrece una atención personalizada y "a la carta" a las personas interesadas en compartir vivienda y les ofrece un acompañamiento, asesoramiento y apoyo personal, desde el inicio y a lo largo de todo el proceso.</p>	



Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
**'ENVEJECER EN MADRID'**

**FORMATO PÓSTER**

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	<b>La oportunidad de envejecer para personas con discapacidad intelectual (Espacio Abierto: una alianza para la ciudadanía plena entre F. Montemadrid y Afanias).</b>
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>  <b>PRESENTACIÓN</b>  Espacio Abierto es un Centro de Día específico para personas con discapacidad intelectual mayor de 45 años con síntomas de deterioro cognitivo y/o en riesgo de o exclusión social.  Trabajamos para promover el envejecimiento activo e inclusivo de forma individual y personalizada, generando un espacio de autodeterminación (personas que deciden sobre lo importantes en su vida y en los contextos en los que viven), relaciones sociales (para ampliar la red social y combatir la soledad) y participación en la comunidad (desde los derechos, el ejerciendo la ciudadanía plena y para la transformación social).  <b>PROGRAMA ESPACIO ABIERTO</b>  El programa establece 4 ejes de intervención  > <b>ACTIVATE:</b> Programa de activación cognitiva que ofrece un conjunto de actividades que intervienen transversalmente en el mantenimiento, entrenamiento y mejora de las habilidades y capacidades funcionales, cognitivas y conductuales de los participantes.  > <b>DESARROLLO PERSONAL:</b> talleres grupales orientados a la capacitación en destrezas personales, desarrollo de habilidades sociales y a la promoción de la salud.  > <b>PARTICIPACIÓN:</b> El programa intermedia para proporcionar a los participantes cuatro formas de interacción con el entorno: <ul style="list-style-type: none"><li>- Participación: programa de actividades grupales desarrolladas en entorno comunitario</li><li>- Inclusión. Programa individual de mediación dirigida al aprovechamiento de los recursos comunitarios.</li><li>- Voluntariado: oportunidades de realizar voluntariado en entidades sociales y vecinales.</li><li>- Programa de actividades realizadas en Espacio Abierto ofertadas a los vecinos/as del distrito.</li></ul> > <b>PLAN DE APOYOS INDIVIDUALIZADO (P.A.I.)</b> Cada usuario/a de Espacio Abierto cuenta con un P.A.I. elaborado con su participación y con el apoyo de un facilitador. El plan cuenta con dos tipos de objetivos, por una parte las metas deseadas y objetivos que el entorno considera que intervienen en las dimensiones de la calidad de vida.	



**Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
'ENVEJECER EN MADRID'**

**FORMATO PÓSTER**

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	MIGUEL DELIBES HABLA – BOTELÍN TRIMESTRAL
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>	
<p>Desde el Centro de Día Miguel Delibes se propuso la elaboración de un boletín trimestral realizado por las personas usuarias del centro de día, con el objetivo de ofrecer una vía de comunicación más directa y real con las familias. Mediante este boletín, les haremos llegar todo lo referente a las excursiones realizadas, actividades del centro, cumpleaños y celebraciones significativas, información de interés e incluso pequeños escritos o mensajes que las personas usuarias quieran elaborar.</p> <p>Así mismo, es un material utilizado por el/la diferente profesional trabajador/a del centro de día, para avisar de fechas de formaciones para familias, actividades que se pretendan realizar junto con las familias e incluso ser empleado para realizar artículos de carácter divulgativo. Todo ello de manera trimestral.</p> <p>Dicho boletín es entregado a las familias, ya sea mediante vía digital o vía ordinaria. Permitiendo a las personas usuarias acceder a nuevas vías de comunicación alternativas y actuales. De esta forma, se consigue visibilizar las actividades que se llevan a cabo en los centros de día, así como el papel activo de las personas de la tercera edad.</p> <p>A través de este boletín trimestral, conseguimos solventar aquellas dudas que todas aquellas familias pueden tener a la hora de optar por el recurso de centro de día para el cuidado de las personas usuarias. Con la idea de que se sientan partícipes de todo lo que se desarrolla e incluso darles el poder de poder intervenir y ser partícipes de todo.</p> <p>Con esta actividad completa, podemos conseguir fomentar aspectos importantes en la tercera edad como son: reminiscencia, funciones ejecutivas, motricidad fina, nuevos aprendizajes, habilidades sociales, aspectos psico-emocionales, todo ello dentro del marco del Modelo de Atención Centrada en la Persona. Y teniendo en cuenta las preferencias y gustos de cada una de las personas usuarias durante dicha participación.</p>	



## Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019: 'ENVEJECER EN MADRID'

### FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	<b>PROGRAMA DE PROMOCIÓN INTEGRAL DE SALUD "MAYORES ACTIVOS"</b>
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>	
Autores: Marta Galindo, Gema Mejuto, Pietro Colombo y Marco Ferraris.	
<p>El proceso de envejecimiento representa un reto importante para el sistema sanitario, no solo por el gasto que representa, sino también porque implica un cambio de las atenciones y cuidados demandados según el informe de consecuencias de envejecimiento publicado por el INE. Además, la esperanza de vida en España sigue aumentando, por lo que fomentar la calidad de vida en esta fase resulta primordial por el largo recorrido vital que supone.</p> <p>La prevención de la dependencia en la etapa de envejecimiento es un área poco desarrollada que permitirá ahorro económico y generará bienestar social. A pesar de los avances en diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, las acciones de prevención primaria son las más propicias para fomentar una vida sana y digna.</p> <p>Tradicionalmente se considera que la tercera edad comienza a los 65 años, edad en la que se establecía la jubilación laboral. Este cambio, supone una transición, las personas reducen su actividad, tanto física como cognitiva y social, lo que puede suponer un impacto para la salud de la persona. Así, se ha demostrado la existencia de factores que facilitan la adaptación a este cambio: buena red de apoyo social, buen estado de ánimo y relaciones sociales satisfactorias. Estas variables pueden potenciarse mediante programas de promoción de salud integrales dirigidos a fomentar relaciones sociales, aumentar la actividad física y cognitiva.</p> <p>La evidencia científica demuestra que el entrenamiento en fortalecimiento muscular, así como el entrenamiento en velocidad de procesamiento y el aprendizaje en estrategias de memoria retrasa el envejecimiento físico y cognitivo, genera bienestar, mejora la salud y disminuye la dependencia.</p> <p>El programa "Mayores Activos" busca potenciar las habilidades físicas, cognitivas y sociales de personas de 65 años en adelante mediante terapias específicas. Promueve el envejecimiento activo y saludable y favorece la autonomía personal.</p>	



**Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
'ENVEJECER EN MADRID'**

**FORMATO PÓSTER**

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	Programa Integral de Estimulación Cognitiva
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>	
<p><i>Autores: Béjar Martínez, Belén, Díaz-Regañon Anechina, Inmaculada, Mejuto Vazquez, Gema.</i></p> <p>El centro de cuidados Laguna cuenta con un Programa Integral de Estimulación Cognitiva que surgió de la necesidad de complementar los servicios que esta Fundación ofrece a pacientes con deterioro cognitivo leve o moderado, siendo la etiología de dicho deterioro enfermedad de Alzheimer, otros tipos de demencia u otras patologías de tipo neurológico.</p> <p>Este programa se enmarca dentro de la filosofía de tratamiento personalizado dentro de un grupo. La asistencia al mismo, la frecuencia semanal así como las actividades a realizar dependen de la necesidad de cada usuario, teniendo en cuenta para ello varios criterios objetivados tras una valoración previa, siendo estos de tipo psicosocial así como neuropsicológicos.</p> <p>El programa, es llevado a cabo de lunes a viernes en horario de mañana, es de carácter ambulatorio, y va dirigido a usuarios con GDS comprendido entre 1 y 4 y una puntuación mínima en la escala Barthel de 60 puntos, indicando ésto un grado de dependencia leve para las ABVDs. El programa completo consta de tres horas diarias siendo el orden las sesiones el indicado a continuación: neuropsicología, terapia ocupacional y fisioterapia. El carácter grupal de las sesiones permite potenciar la interacción de los usuarios entre sí y también con el entorno ya que se llevan a cabo actividades específicas en espacios públicos del barrio y de la ciudad, tales como museos, mercados, transportes públicos etc.</p> <p>El objetivo principal del programa es ralentizar el deterioro cognitivo en los primeros estadios de la enfermedad y mantener el máximo nivel de independencia.</p>	



Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019:  
**'ENJEJECER EN MADRID'**

**FORMATO PÓSTER**

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	Redes de apoyo y vejez: factores asociados a la recepción de apoyo familiar
<b>Descripción del Proyecto:</b> <p>En México, al igual que en otras regiones de Iberoamérica, generalmente la familia es la principal fuente de apoyo en la vejez, sin embargo, dada la heterogeneidad de vejez y condiciones de vida no todas las personas reciben apoyo de la misma manera. Por lo anterior, se plantea el objetivo de analizar los factores que intervienen en la recepción de apoyo familiar de las personas adultas mayores en tres entidades del país: Nuevo León, Jalisco y Ciudad de México. La presente investigación analiza datos de la Encuesta sobre Condiciones de Vida de las Personas Adultas Mayores en México, 2016. Dicha investigación es de corte cuantitativo, con un diseño transversal, no experimental y <i>ex post facto</i>. Con una muestra constituida por 1152 casos, representativa de la población adulta mayor de Nuevo León, Jalisco y Ciudad de México. Los datos son analizados mediante una regresión logística binaria. Entre los resultados, se advierte que existen diversos factores que inciden en la recepción de apoyo familiar, de acuerdo con los resultados las personas que tienen una mayor probabilidad de recibir apoyo son las mujeres adultas mayores, las personas de mayor edad, que viven en contextos rurales, que no trabajan y que sí tienen hijos, siendo esta última característica el factor de mayor influencia reportado en el modelo de regresión logística. De lo anterior, se concluye que el apoyo familiar en la vejez no está definido en función de una sola característica, sino que se presenta a partir de la interacción de diversas dimensiones individuales, familiares y contextuales y, mientras que algunas personas son más proclives a recibir apoyo, otras presentan menos probabilidades y por ende enfrentan la vejez con mayor vulnerabilidad.</p>	



## Ficha de comunicación para participar en las Jornadas Técnicas de Mayores 2019: 'ENVEJECER EN MADRID'

### FORMATO PÓSTER

Describe brevemente el proyecto en los siguientes apartados:

<b>Título:</b>	Taller de Bienestar Físico: Gimnasia oriental
<b>Descripción del Proyecto (Máximo: 300 palabras en este campo)</b>	
<p>La actividad surgió como petición de una persona que acude al centro, para poder contar con un espacio para la realización de técnicas de relajación y estiramiento, a través de ejercicio físico y trabajar de manera diaria la flexibilidad y buen tono muscular.</p> <p>A raíz de la demanda de esta persona, el equipo auxiliar lleva la propuesta al Grupo de Mejora, entre otras propuestas, siendo seleccionad, por el equipo técnico entre otras cosas por ser una iniciativa de una persona mayor que acude al centro.</p> <p>La actividad consiste en la elaboración de ejercicios de nivel básico-medio, de técnicas de Bienestar Físico como el yoga, el Tai-Chi y/o el stretching. Para realizarlo se han utilizado los conocimientos profesionales del fisioterapeuta y tutoriales de YOUTUBE que se proyectan a través de la pizarra táctil, convirtiendo la actividad en una sesión profesional.</p> <p>La actividad da respuesta a aficiones y deseos de una persona mayor, ayudando además a ofrecer un abanico de actividades físicas.</p>	