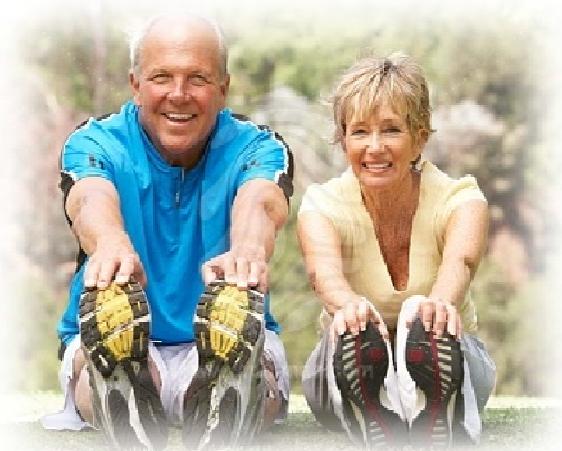


¡Atrévete!

porque pensamos en tí,
porque es tu momento

Saber envejecer. Prevenir la dependencia

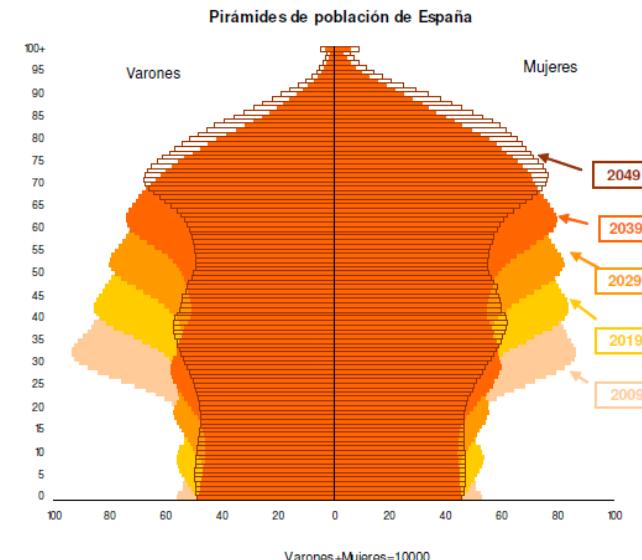


- ✓ Mantén la curiosidad y las ganas de aprender
- ✓ Acepta el cambio para sentirte bien
- ✓ Da a conocer el valor de los años
- ✓ Rodéate de tu familia, amigos, amigas...
- ✓ Sigue en contacto con el mundo
- ✓ Reconócete, quiérete
- ✓ ¡Eres capaz, merece la pena!



Febrero 2012

- El **envejecimiento de la población** es un fenómeno sociodemográfico.
- 477 millones de personas en el mundo tienen 65 y más años, el 7,3% del total.
- En España, el número de personas que se encuentran en esta franja de edad, se acerca a los **8 millones** (un 17% de la población), y en la Comunidad Madrid a aproximadamente **1 millón**.
- Se estima que en **2060** habrá **15,7 millones de personas con más de 65 años**, el **29,9%** de la población total.
- **2012** se ha designado como el **Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional**.



- Mejorar la **calidad de vida** de los mayores → cómo vivir los años “extra” y cómo disfrutarlos.
- Proporcionar a los mayores **oportunidades para ser independientes**
- Apoyar una “**cultura del envejecimiento activo y saludable**”



- Colaborar en la **promoción de la salud y la prevención** de las enfermedades, estableciendo programas dirigidos a ello.
- **Evitar o reducir** las discapacidades físicas y mentales en la vejez, y por ende **situaciones de dependencia**.
- Ayudar a las personas mayores a tomar un **papel activo** en la sociedad

Ante un contexto sociodemográfico como el descrito, y ante los retos y oportunidades que éste presenta, **Obra Social Caja Madrid** quiere consolidarse como entidad **Líder en el fomento del Envejecimiento Activo**.

Consideramos a las personas mayores **ciudadanos en crecimiento, con capacidad de vivir y de participar**, ellos son los verdaderos protagonistas de nuestros proyectos.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia

- Nació el año 2004, con una **investigación cualitativa**, desarrollada en colaboración con la SEGG y la OMS.
- Los resultados de la investigación dieron lugar a :
 - **21 Cuadernos didácticos** para los mayores
 - **Guía pedagógica** para profesionales
 - **Material audiovisual**
 - **Programa de formación -‘Atrévete’**



□ Tratan los aspectos que constituyen las bases del envejecimiento satisfactorio.



Tomar decisiones, ser independiente. Eres capaz, merece la pena.

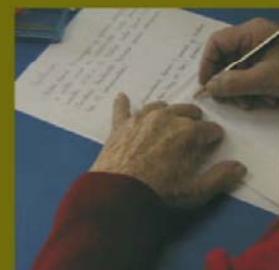
Saber tomar decisiones es muy importante. Algunas son sencillas como qué ropa ponerse hoy, y otras más complicadas como las decisiones respecto al futuro, pero todas dependen de nosotros y debemos tomarlas de manera responsable.



Tomar decisiones
Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

Aprender, vivir, disfrutar. Eres capaz, merece la pena.

¿A mis años?
Sí. Definitivamente.



Aprender
Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

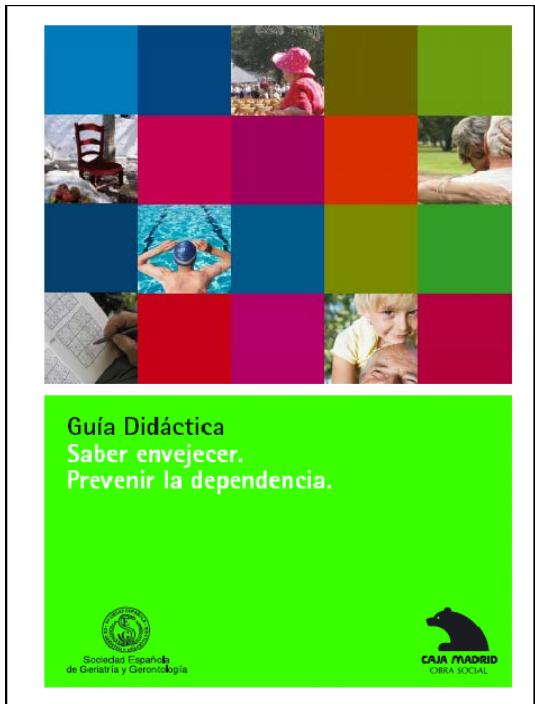
Anímate. Eres capaz, merece la pena.

Las RELACIONES SOCIALES tienen mucho que ver con la salud física y mental, con la sensación de BIENESTAR y con nuestra calidad de vida.



Buenas relaciones
Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- **Su objetivo es ayudar, a profesionales y formadores del sector, a la aplicación práctica y formativa de “enseñar a envejecer”, basándose en los contenidos de los 21 cuadernos didácticos.**



Las Claves para el éxito de las sesiones

Obtener, siempre que sea posible, información de los participantes, antes de comenzar el curso.

Favorecer un ambiente de cooperación y proximidad entre los participantes.

Favorecer la participación de los asistentes.

Ilustrar el contenido, resolver dudas, etc. a partir de los intereses y características de los participantes.

Reconocer lo que los participantes hacen e identificar lo que son capaces de hacer.

- A través de 15 divertidas situaciones cotidianas, se lanzan consejos prácticos sobre temas de gran interés para las personas mayores.



“Atrévete”. Porque pensamos en ti, porque es tu momento”

- **Programa pionero de formación** en el que se trabajan actitudes y conocimientos para mejorar competencias personales y sociales
- **Proceso de transformación social** a través de la capacitación y empoderamiento de los beneficiarios.
- Las personas mayores como **protagonistas de su proceso de envejecimiento y proyecto vital**



- Basado en la escucha activa, la estimulación y en el intercambio de experiencias y conocimientos, en una técnica de **entrenamiento emocional (coaching)**.
- **30 horas** lectivas en las que se tratan distintos temas relacionados con “Vivir bien”, “Sentirse bien” y “Cuidar la salud”.

Resultados globales Programa de Formación 2008-2012



Principado de Asturias

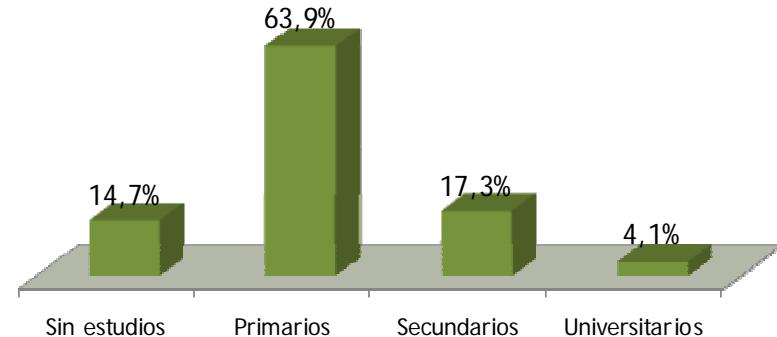
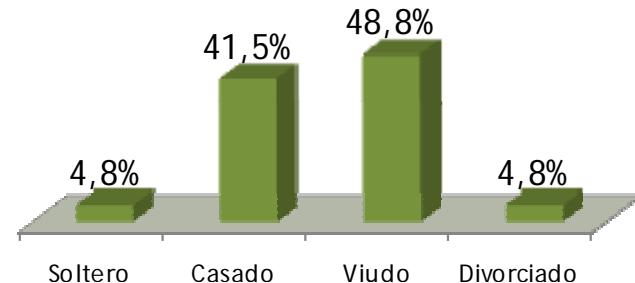
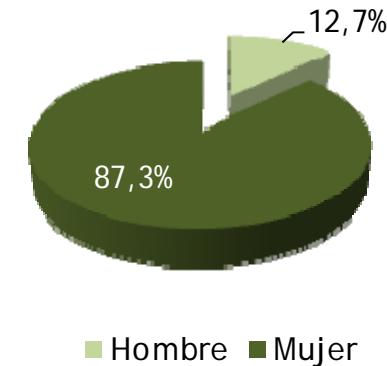
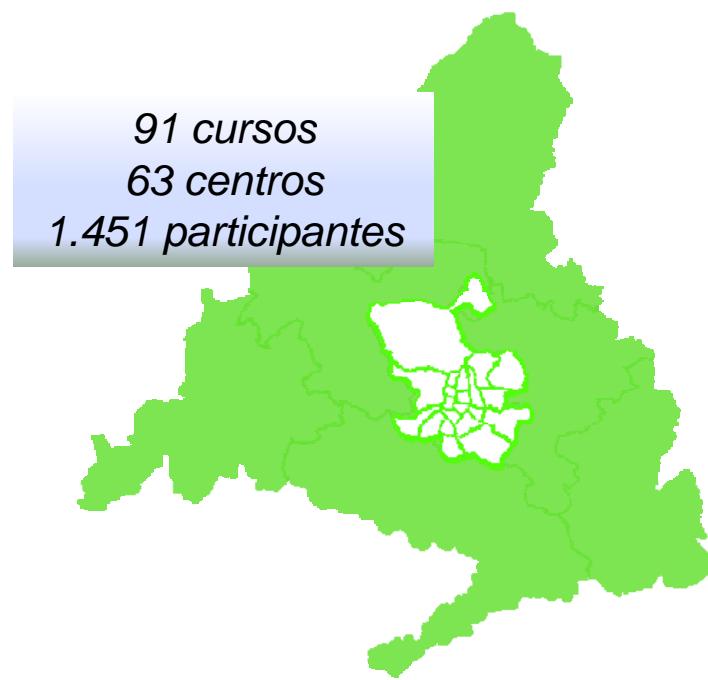


Desarrollo 2008-2012

6.756	mayores
392	Cursos
89	coach

Premios otorgados al programa:

- **Premio Júbilo a la Excelencia a la Responsabilidad Social Corporativa (2009)**
- **Premio revista Actualidad Económica en su categoría de Educación e Investigación (2009)**



El perfil de los participantes es **mujer** entre 61 y 80 años, **con estudios primarios, casada o viuda**, perfil muy similar a la media nacional.

Para conocer la satisfacción con la metodología utilizada se pregunta a los participantes tanto por **variables emocionales** como por la **forma de organizar los grupos**, y los resultados avalan su idoneidad.



Los participantes, sobre la **metodología**, manifiestan ...

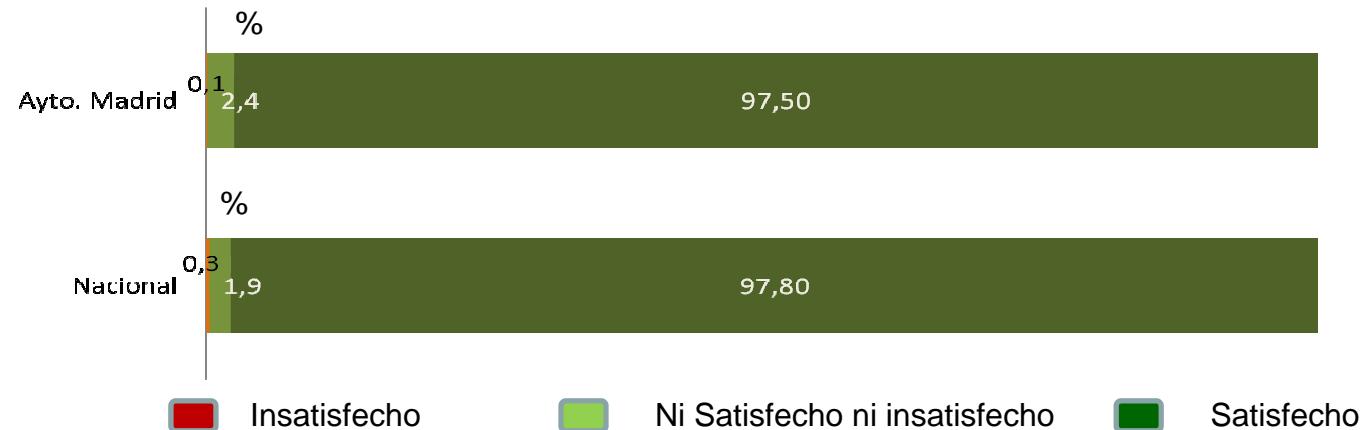
- Un **94%** que **le ha hecho sentirse competente** y un **97.3%** que **le ha hecho disfrutar**.
- Un **95.7%** está satisfecho con el funcionamiento del grupo.
- Un **96.8%** indica que siempre o casi siempre **se han respetado las opiniones de todos**.

- Un **97.5%** de los participantes manifiesta estar satisfecho con la labor del **monitor** en el fomento de la **participación** y el intercambio de **ideas**.
- Un **99%** con el **trato** recibido por el mismo.



- En cuanto a los **materiales** el nivel de satisfacción es también alto especialmente con los cuadernos didácticos manifestando un **96.6% de los participantes** estar satisfechos con los mismos.

El índice de **satisfacción global**, de los participantes en el Ayto. de Madrid, con el programa es del **97.5%** muy similar a la media nacional con un **97.8%**:



- Un **94% repetiría** el curso y un **97.5% lo recomendaría**.
- Un **90.6%** manifiesta que el programa le ha servido bastante o mucho para **cambiar hábitos de comportamiento** que favorezcan un envejecimiento satisfactorio.
- Un **93%** manifiesta que participar en el programa **le ha ayudado a mejorar y mantener su salud**.

Destacar que el **89.3%** de los participantes señala que cree que **el programa les va a ayudar a prevenir la dependencia**.

Envejecer es un arte...

Muchas gracias