



LAS COMUNIDADES SENIOR.

La demografía y mejoras de la calidad de vida junto con la baja natalidad, el retraso en la maternidad. Hace que cada vez sea mayor la esperanza de vida, y mayor número de ciudadanos mayores, en condición de jubilados.

Avanzar en el mismo sentido.

Estas buenas noticias y datos no se respaldan con los recursos que se destinan a una población muy numerosa, y además de ser un número cada vez más numeroso y representativo no hay que olvidar que son nuestros padres, abuelos, tíos, familiares.

Los recursos que se ofrecen son limitados y estos se destinan a los mayores que mayor dificultad tienen, dificultad en Actividades Básicas para la Vida Diaria (ABVD en adelante) dejando a otros muchos sin acceso a estos recursos, de los que además de sus elevados precios las listas de espera son muy dilatadas.

Envejecimiento Activo, envejecimiento saludable términos que no tienen sentido sin contextualizar e integrar en nuestros barrios, entorno.

Actividades saludables.

Hábitat Asistencial promueve las actividades en la proximidad acercando

los servicios a los lugares de residencia de nuestros mayores ya que es donde se encuentran más cómodos, donde han residido y donde tienen más apoyo informal, vecinos, conocen el barrio.

Actividades destinadas a mantener una actitud saludable es la mejor manera de prevenir, combatir la soledad, y mantener un estado de ánimo elevado.

- A. Actividad física.** Iniciar, mantener y ejercitar el cuerpo desde un enfoque muy moderado o de mayor intensidad no supone correr largas distancias, levantar pesos elevados , saltos o clases colectivas. **IMPORTANTE** es promover los ejercicios adecuados en las proporciones debidas para afrontar los cambios que nuestro cuerpo está desarrollando y va a desarrollar. Finalidad mejorar estado de salud, e intensidad.
- B. Entrenamiento cognitivo.** Ejercicios para entrenar las capacidades cognitivas. Dirigidas a frenar, detener o incluso mejorar el proceso natural.
- C. Entrenamiento de memoria.** Técnicas y metodologías desarrolladas para aumentar esta capacidad en todas las edades, vital importancia en para la neuro-plasticidad. Además de combatir los olvidos cotidianos, que a pesar de ser una cosa de todas las edades se les da mayor importancia según avanzamos en la edad y con esto cierto alarmismo, mejora la concentración, y evita pensamientos recurrentes alivia preocupaciones y la ansiedad anticipatoria. Manteniendo la actividad mental sana y estimulada.
- D. El estado anímico.** Según cumplimos años enfrentamos más situaciones anímicas que afectan de forma negativa, más perdidas de amigos, familiares, el retiro profesional, entre otros factores. Prevenir un estado anímico negativo es muy

importante para prevenir enfermedades asociadas a estos efectos, que suelen ser una mayor causa de efectos no deseados. No la edad, sino el estado de ánimo y no contar con los contrapesos que aportan los grupos de iguales.

E. Combatir el aislamiento social. Esto es muy importante ya que a medida que las obligaciones o rutinas que tenemos durante la etapa activa, desde la infancia y el colegio, instituto, laboral, la falta de recursos y espacios para relacionarnos tendemos a un mayor aislamiento que promueve más aislamiento. Además de mantener “un estado de interés activo” en estas redes sociales que alertan con mayor rapidez si hay ausencias no justificadas, movilizándose de forma rápida- teléfono, puerta, móvil- por preocupación congénere.

F. Actividades socioculturales. De vital importancia ya que este término que relativamente contemporáneo, ha experimentado grandes mejoras destinadas a los seniors.

Programas propios:

- Seniors como asesores. La experiencia, sabiduría y el conocimiento como guía de vida para iguales, y para adolescentes, jóvenes y emprendedores.
- Historias de vida, intercambio intergeneracional.
- Turismo gastronómico, turismo activo.
- Intercambio de aprendizaje.
- Guías alternos.

Además de promocionar actividades de programas más convencionales.

G. Realizando Hobbies. Destinas tiempo para realizar esas actividades que siempre se han querido realizar, y la falta de tiempo, recursos o incluso facilidades. Conectar con profesionales, intercambiar conocimiento y emprender esos

retos, y nuevas actividades. Siendo Hábitat Asistencial el encargado de gestionar y facilitar esos recursos.

Facilitar guías destinadas a un mayor conocimiento para mayor conocimiento y formación para la prevención es de vital importancia, ya que en muchas ocasiones podemos ser mayores, cuidar a nuestros mayores promover y proveer de la mejor información, prevención para la salud integral.

***Estas actividades serán acompañadas por acuerdos con profesionales especializados, así como peluquería, podología, otros, con disponibilidad para desplazarse.**

***Valoraciones sociales, asesoramiento documental, asesoramiento e información sobre procesos y solicitudes.**

Nuestro Equipo:

Compuesto por profesionales multidisciplinares.

Trabajo Social, Terapia Sistémico Familiar, Peritos Sociales, Expertos Universitarios, Biólogos, Cuidadores capacitados en continua formación.