

COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE



CONCELLO DE
SANTIAGO



COMPARTE SAÚDE TOCA COIDARSE, NUNCA É TARDE

Alexandre Kalache



COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE



CONCELLO DE
SANTIAGO



ATEGAL
Asociación Cultural Galega
de Formación Permanente de Adultos

Aulas Senior de Galicia
Entidade colaboradora da Xunta de Galicia



REDE DE CENTROS CÍVICOS
SANTIAGO DE COMPOSTELA



CONCELLO DE
SANTIAGO

RESILIENCIA

COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE

QUÉ PODEMOS FACER?

As persoas
resilientes

- Son conscientes das súas potencialidades e limitacións.
- Son creativas.

- Confían nas súas capacidades.
- Asumen as dificultades como unha oportunidade para aprender ¿qué podo aprender eu disto?
- **Optimismo realista**, tamén chamado optimalismo, o día seguinte pode ser mellor.

- Rodearse de xente con actitude optimista.
- Afrontan a adversidade con humor. A risa é una boa aliada.
- Buscan axuda dos demais.

- Non intentan controlar as situación.
- Son flexibles ante os cambios.
- Son tenaces nos seus propósitos.



CONCELLO DE
SANTIAGO



COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



A saúde física conecta coa saúde mental e emocional

MENS SANA IN CORPORE SANO

- O exercicio non só fortalece o corazón e os pulmóns, tamén libera [endorfinas](#), sustancias químicas poderosas que nos dan enerxía e elevan o noso estado de ánimo.
- Descansar adecuadamente, alimentarse ben, facer exercicio, recibir luz solar natural e evitar o consumo de alcol, tabaco é básico para iniciar o camiño dunha boa saúde.

Para mellorar a saúde mental tes que coidar de ti mesmo/a:

- Aprender cousas novas, disfrutar da natureza, a beleza e o arte.
- Realizar actividades creativas e reservar un tempo e un espazo para actividades de ocio.



COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



COMPOSTELA,
PASOS DE SAÚDE



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE



CONCELLO DE
SANTIAGO



ATEGAL
Asociación Cultural Galega
de Formación Permanente de Adultos

Aulas Senior de Galicia
Entidade colaboradora da Xunta de Galicia



REDE DE CENTROS CÍVICOS
SANTIAGO DE COMPOSTELA



CONCELLO DE
SANTIAGO

COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



EN POSITIVO: XENERATIVIDADE

É unha **etapa da vida**, pero tamén pode entenderse como unha **actitude cara a vida**. É unha **actitude** caracterizada pola **toma de conciencia de que somos un eslabón entre dúas xeracións**; un eslabón dunha cadea que ven de lonxe e proxéctase cara o futuro. Isto nos leva á unha preocupación para facer o mellor para as futuras xeracións



COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



Ante a pregunta ¿Qué estou facendo aquí, neste mundo??, a resposta pode ser: **contribuir a que as futuras xeracións podan vivir con maior benestar.**

Ser xenerativo proporciona satisfacción, gañas de vivir, disposición para seguir activo e participativo. Tales beneficios son especialmente destacados cando falamos do proceso de envellecemento.



COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



EN POSITIVO: GRAN XENERATIVIDADE

O modelo de Erickson (1986) é unha teoría de desenvolvemento na que a superación con éxito de determinada etapa fortalece ao EU e aumenta a oportunidade de abordar con éxito os retos da seguinte etapa. A partir da SUPERACIÓN das crisis propias de cada etapa a persoa adquire competencias e madurez.

“GRAND GENERATIVITY”: recoñecer as diversas formas nas que os maiores axudan aos outros coma pais, nais, avós e avoas, amigos e amigas,.....á vez que acepta tamén a axuda doutros e expresan o seu interese por perpetuar coñecementos e valores en futuras xeracións.



COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



EN POSITIVO: ÁMBITOS XENERATIVOS

TRABALLO REMUNERADO

Xubilación coma proceso “non obrigado”.

Flexible e con planificación.

Xestión da idade.

Aproveitamento do talento sénior.

VOLUNTARIADO E PARTICIPACIÓN

Incrementa o capital social dunha comunidade conectando aos individuos entre sí.

Alimenta o sentido de obrigación, confianza e propósito, á vez que constrúe unha sociedade para todas as idades.

COIDADOS E APOIO INFORMAL

Prover coidados e mostrar interese polas novas xeracións.

Aporta sentimento de utilidade, enriquecemento e mellora.

Incluso un medio para descubrir novas capacidades.

Como facerme o ben, facendo o ben

Convergencia entre desenvolvemento comunitario e desenvolvemento persoal



COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



A saúde física conecta coa saúde mental e emocional

MENS SANA IN CORPORE SANO

- O exercicio non só fortalece o corazón e os pulmóns, tamén libera [endorfinas](#), sustancias químicas poderosas que nos dan enerxía e elevan o noso estado de ánimo.
- Descansar adecuadamente, alimentarse ben, facer exercicio, recibir luz solar natural e evitar o consumo de alcol, tabaco é básico para iniciar o camiño dunha boa saúde.

Para mellorar a saúde mental tes que coidar de ti mesmo/a:

- Aprender cousas novas, disfrutar da natureza, a beleza e o arte.
- Realizar actividades creativas e reservar un tempo e un espazo para actividades de ocio.



Empatía:

<https://www.youtube.com/watch?v=5uEyie8brag>



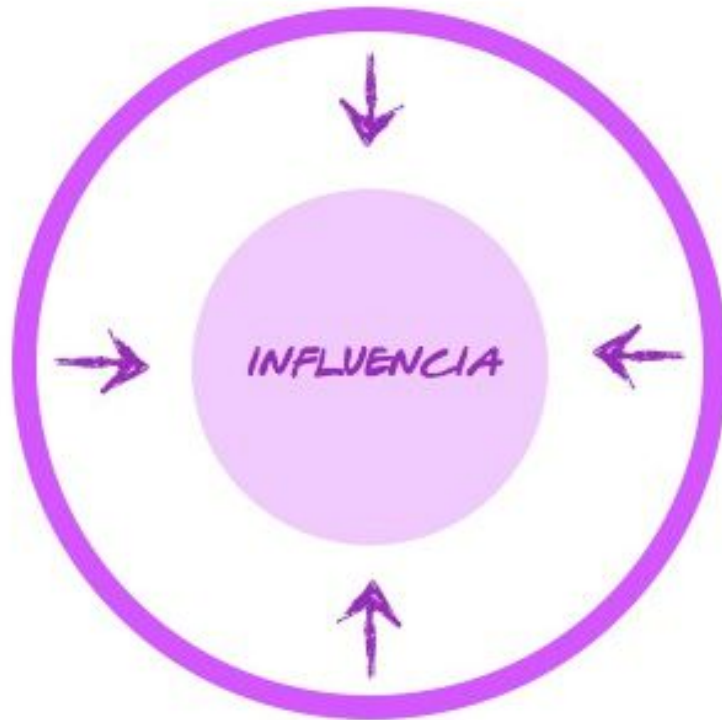
As palabras dos
demaís
As acción dos demaís
As decisión dos
demaís
Os erros dos demaís
.....
Isto non depende de
min, non teño ningún
control, só ás veces
podo facer algo

**CÍRCULO DE
PREOCUPACIÓN**

As miñas palabras
A miña conduta
O meu esforzo
As miñas accións
O meus erros
A miñas ideas
As miñas crenzas
.....
É a miña
responsabilidade,
depende de min, son
as consecuencias das
miñas accións

**CÍRCULO DE
INFLUENCIA**

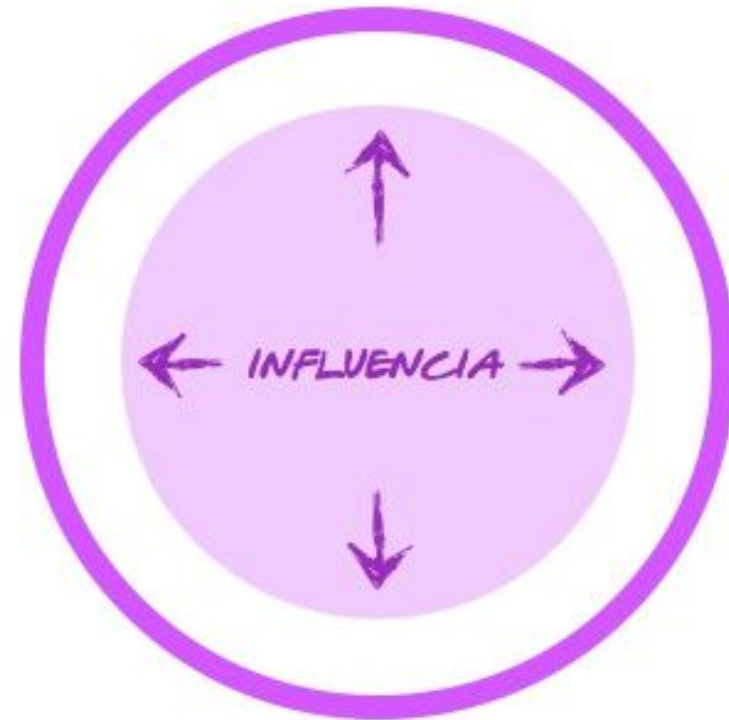
PREOCUPACIÓN



REACTIVO

La energía negativa reduce el círculo de influencia.

PREOCUPACIÓN



PROACTIVO

La energía positiva amplía el círculo de influencia.

COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE



CONCELLO DE
SANTIAGO



LOS CIENTÍFICOS DICEN QUE ESTAMOS
HECHOS DE ÁTOMOS, PERO A MÍ UN
PAJARITO ME DIJO QUE ESTAMOS
HECHOS DE HISTORIAS.

Eduardo Galeano



ununiversomejor.com

COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE



CONCELLO DE
SANTIAGO



COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



EN POSITIVO: XENERATIVIDADE

É unha **etapa da vida**, pero tamén pode entenderse como unha **actitude cara a vida**. É unha **actitude** caracterizada pola **toma de conciencia de que somos un eslabón entre dúas xeracións**; un eslabón dunha cadea que ven de lonxe e proxéctase cara o futuro. Isto nos leva á unha preocupación para facer o mellor para as futuras xeracións



COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



Ante a pregunta ¿Qué estou facendo aquí, neste mundo??, a resposta pode ser: **contribuir a que as futuras xeracións podan vivir con maior benestar.**

Ser xenerativo proporciona satisfacción, gañas de vivir, disposición para seguir activo e participativo. Tales beneficios son especialmente destacados cando falamos do proceso de envellecemento.



COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



EN POSITIVO: GRAN XENERATIVIDADE

O modelo de Erickson (1986) é unha teoría de desenvolvemento na que a superación con éxito de determinada etapa fortalece ao EU e aumenta a oportunidade de abordar con éxito os retos da seguinte etapa. A partir da SUPERACIÓN das crisis propias de cada etapa a persoa adquire competencias e madurez.

“GRAND GENERATIVITY”: recoñecer as diversas formas nas que os maiores axudan aos outros coma pais, nais, avós e avoas, amigos e amigas,.....á vez que acepta tamén a axuda doutros e expresan o seu interese por perpetuar coñecementos e valores en futuras xeracións.



COMPARTE SAÚDE, TOCA COIDARTE!

Claves para o éxito de cumprir anos.



EN POSITIVO: ÁMBITOS XENERATIVOS

TRABALLO REMUNERADO

Xubilación coma proceso “non obrigado”.

Flexible e con planificación.

Xestión da idade.

Aproveitamento do talento sénior.

VOLUNTARIADO E PARTICIPACIÓN

Incrementa o capital social dunha comunidade conectando aos individuos entre sí.

Alimenta o sentido de obrigación, confianza e propósito, á vez que constrúe unha sociedade para todas as idades.

COIDADOS E APOIO INFORMAL

Prover coidados e mostrar interese polas novas xeracións.

Aporta sentimento de utilidade, enriquecemento e mellora.

Incluso un medio para descubrir novas capacidades.

Como facerme o ben, facendo o ben

Convergencia entre desenvolvemento comunitario e desenvolvemento persoal



COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



RELACIÓNS INTERXENERACIONAIS



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE



CONCELLO DE
SANTIAGO





COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



CONECTAR COA MOCIDADE

Aprendendo a manexar as TI (Internet, smartphone, tablet, App,...)

Amosándolle o valor da nosa experiencia... Talentosenior

Escoitalos, compartindo, intercambiando información,...



COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE



EXEMPLO DE SOLIDARIEDADE INTERXENERACIONAL





Programa de aloxamento alternativo: convivencia interxeneracional e axuda mutua
(Universidade de Deusto, Bilbao- desde 1994) - Red Homeshare International

Dr. Wolfgang St...



YOS-CONCEPT. YOUNG AND OLD IN SCHOOL (xóvenes e maiores na escola).

Oportunidade de formación e de emprego na súa propia comunidade.

Persoas maiores, alumnos/as, profesorado e empresas do entorno (Harsewinkel, Alemania)



ESCUELA INFANTIL EN RESIDENCIA DE MAIORES. UN EXPERIMENTO (Seattle):
<https://www.youtube.com/watch?v=BZf7bCgqPk8&feature=youtu.be>

UNHA COMUNIDADE DE VIDA INTEGRAL

KOTOEN

FUREAI

Por en contacto ás
persoas

DAIKAZOKU

Organizarse como unha familia extensa de gran
tamaño

Lugares que poden propiciar que as xeracións se reconecten tras a perda de oportunidades de contacto que a modernización ten traído en moitos casos.

Len Len Thang



KOTOEN (Tokio, Japón). “Unha comunidade de vida integral”.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=yZZGJ7HTQqM

COMPARTE SAÚDE,
TOCA COIDARTE!
Claves para o éxito de cumprir anos.



EXERCICIO
REGULAR



ALIMENTACIÓN
SAUDABLE



PARTICIPACIÓN
SOCIAL



APRENDIZAXE
PERMANENTE



CONCELLO DE
SANTIAGO



VIVAMOS COMA GALEGOS!

PRACTICA UNHA ACTITUDE POSITIVA ANTE A VIDA

DISFRUTA DAS COUSAS SINXELAS

MELLORA O TEU SENTIDO DO HUMOR

DIVERSIFICA AS FONTES DE FELICIDADE

DEBEMOS DE TER UN PROPÓSITO DE VIDA

