

**PROGRAMA
ENVELLECEMENTO ACTIVO
PROPOSTA ACTIVIDADES VERÁN
Xuño do 2020**

Proposta de actividades para o verán

Partimos da base do concepto de envellecemento activo, que é o proceso de optimización das oportunidades de saúde, participación e seguridade; co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen.

Aquí non estamos a falar só de vivir máis, senón de vivir máis e mellor.

O caso é tratar de manternos activos e aproveitar o noso tempo de lecer para facer algunhas actividades que nos gusten (ou polas que podamos desenvolver gusto) e ó mesmo tempo, que nos axuden a manter e mellorar a nosa saúde.

Así, plantexamos cinco recomendacións:

1- Actividade física. A OMS recomenda 150 minutos á semana de actividade moderada ou 75 de intensiva. Non fai falta volverse tolos ca actividade física. Esta pode ser pasear, natación ou andar en bicicleta. A xente que ten problemas de mobilidade tamén debería tratar de facer algo de exercicio físico (nalgúns casos mellor consultar co médico ou cun licenciado en ciencias da actividade física). O exercicio é bo para o noso corazón e o noso corpo; pero tamén para a nosa mente xa que favorece a liberación de endorfinas, que favorecen o benestar emocional, mellora a función cognitiva e prevén o deterioro cognitivo, entre outras cousas.

2- Ler e escribir. A quen non teña o hábito e a vista llo permita: tentar ler un libro. Se hai moito tempo que non o facemos procurar facelo cunha lectura máis suave. Facer uso das bibliotecas municipais e dos libeiros que sempre nos poden aconsellar sobre que ler. Se vivimos cunha persoa a que lle custe ler, podemos lerlle nós e ir facéndolle preguntas para que manteña a atención no texto.

Escribir: diario, reminiscencias de tempos pasados, anécdotas ou costumes. Recuperar as cartas postais ou facer uso dos correos electrónicos.

3- Actividade nova. Probar novas receitas, visitar novos lugares ou volver visitar lugares que hai moito que non visitamos (non fai falta ir moi lonxe se un non quere). Tamén se pode facer algo que sempre quixemos facer

ou que hai moito que non facemos: probar unha nova actividade física ou un instrumento musical.

- 4- Recursos online:** cunha rápida búsqueda en internet podemos atopar páxinas web con actividades gratuítas (están as que fixemos nos aquí no concello de Fene, pero hai moitas máis a disposición de calquera coma as de diferentes CCAA ou as da web do IMSERSO). Links:

Tardes activas dende a casa (Concello de Fene):

<https://fene.gal/portal-cidadan/noticia/gl/5543#.XpV8rSyF9H8.email>

Xogos interactivos para exercitar a memoria (Comunidade de Madrid):

<http://madridsalud.es/area-interactiva/#fusion-tab-memoria>

Arquivo de exercicios de estimulación cognitiva do IMSERSO:

<https://blogcrea.imserso.es/category/ejercicios-de-estimacion-cognitiva/>

Tamén, para os que se desenvolvan mellor cas novas tecnoloxías, existen aplicacións móbiles coma Lumosity por exemplo, que ten plan de pago pero tamén un gratuíto moi completo que se adapta a cada usuario e que nos propón un adestramento diario con tres actividades que van cambiando día a día. É moi intuitivo e vains dando datos de como é a nosa evolución. Pódese utilizar tanto en móbiles coma en ordenadores.

Enlace de Lumosity en Google Play (tamén dispoñible para outros sistemas operativos):

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lumoslabs.lumosity&hl=es_419

Enlace de Lumosity web(require rexistro): <https://www.lumosity.com/es/>

Incluso hai algún videoxogo específico para isto, moi recomendable coma son os Brain Training: dispoñibles versións para Nintendo DS, Nintendo 3DS e, o máis recente, para Nintendo Switch; e o Big Brain Academy dispoñible en Nintendo DS e Nintendo Wii.

- 5- Pasar tempo cos nosos seres queridos.**