



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de Atención al Mayor
y a la Dependencia

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



CPEESM
Colegio Profesional de
Educadoras y Educadores
Sociales de la Comunidad
de Madrid

LABORATORIO DE IDEAS

PARA UN ENVEJECIMIENTO FELIZ Y RESPONSABLE



LOS DIAS 22, 29 DE MAYO
Y 5 DE JUNIO
DE 11:00 A 13:00 HORAS

EN EL CENTRO MUNICIPAL DE SERVICIOS
CALLE FEDERICO GARCIA LORCA, s/N



AYUNTAMIENTO DE
**San Sebastián
de los Reyes**

La **Comunidad de Madrid** diseña y promueve un conjunto de actividades dirigidas a las personas mayores con el fin de favorecer su autonomía, prevenir las situaciones de dependencia y desarrollar de un envejecimiento activo y saludable. Dentro de esos programas y actividades, se establecen talleres enfocados a la población en general mayor de 60 años en el ámbito de la Comunidad de Madrid en colaboración con entidades locales.

SESIÓN 1

APRENDER A ENVEJECER DE FORMA SALUDABLE Y PARTICIPANDO EN LA SOCIEDAD.

Conocimiento del grupo y valoración sobre el propio proceso de envejecimiento y el concepto de la vejez, desde las Debilidades y las Fortalezas. PERCEPCIÓN INDIVIDUAL

DANDO LA ESPALDA A LOS ESTEREOTIPOS

Diagnóstico de la visión que la sociedad tiene acerca de las personas mayores desde las Amenazas y las Oportunidades. Autoanálisis de la mi contribución desde MI PROYECTO DE ENVEJECIMIENTO A MEJORAR LA PERCEPCIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES



SESIÓN 2

CIUDADANÍA ACTIVA Y SOLIDARIA

Autoanálisis de la mi contribución desde MI PROYECTO DE ENVEJECIMIENTO A MEJORAR MI PARTICIPACIÓN SOCIAL RESPONSABLE.

DESCUBRIR LA MAGIA DE LAS RELACIONES ENTRE GENERACIONES DE NUESTRO BARRIO.

Autoanálisis de la mi contribución desde MI PROYECTO DE ENVEJECIMIENTO A MEJORAR LA CONVIVENCIA ENTRE GENERACIONES.

SESIÓN 3

LA RECETA PARA VIVIR MÁS Y MEJOR.

Autoanálisis de MI PROYECTO DE ENVEJECIMIENTO desde todos los aspectos que conducen a una VEJEZ FELIZ Y DURADERA. Percepción de la felicidad.

Evaluación individual y grupal, entrega de certificados y despedida.

No olvides las
gafas ,
las vamos
a necesitar

