

CURSO DE PROMOCIÓN AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LUGAR, FECHAS Y TIEMPOS DE CELEBRACIÓN

Fecha: 19 de abril de 2012.

Lugar: UGT Sevilla, Avda. Blas Infante, SALÓN DE ACTOS "Pablo Iglesias"

PROGRAMA

9.30-10.00 Acto de apertura

10.00-12.00 ... y Yo, ¿qué quiero ser de mayor?

Tras los últimos 30-40 años en los cuales los esfuerzos familiares y laborales te han llevado a ocuparte de sacar para adelante a los demás, parece que esas intenciones de la juventud queden ya lejos. Una persona sin ilusiones de futuro, sin alicientes en la vida, sin un itinerario de presente coherente a su realidad tiene muchas posibilidades de perder salud y satisfacción.

Os proponemos la oportunidad de reflexionar sobre lo vivido, lo construido por un lado y actualizar lo que está todavía en proyecto, oculto.

12.00-12.30 Pausa

12.30-14.00 ... y Yo, ¿con qué cuento?

Cada vez nos es más evidente que acumular años no tiene por qué ir asociado con enfermedad, caducidad o dependencia. Las investigaciones nos garantizan que existen virtudes y posibilidades que aparecen tras las canas.

La experiencia, el aprendizaje acumulado, la templanza, la capacidad de relativizar, son aspectos comunes en la vejez. La propuesta es descubrir lo particular de cada cual.

14.00-16.00 Almuerzo

16.00-18.00 ... y Yo, ¿con quién y con qué cuento?

La Consejería de Igualdad y Bienestar Social ha editado el Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo que pretende ser un documento de diagnóstico, debate y reflexión, al tiempo que una guía de acción para incrementar el rol activo de las personas mayores en la sociedad y que su valor redunde en otras generaciones.

Para ello se apoya en el desarrollo de pilares básicos como la seguridad jurídica y económica en el entorno y frente a estereotipos, mediante la promoción de una imagen positiva de las personas mayores, la promoción de hábitos de vida saludable, físicos y mentales, la formación a través del reconocimiento de capacidades y competencias, la promoción de la igualdad de oportunidades, el fomento de la autoestima y la participación y aportación de las personas mayores a la sociedad, desde su experiencia, formación, valores, apoyo a la familia y a la comunidad.

18.00- 18.30 Pausa

18.30- 19.30 No hay un Yo sin un Tú

Desde un planteamiento personal y una vez puesto en valor aquellos aspectos que cada cual desarrolla; la sesión invita a compartir y fomentar estilos de vida saludables con el ánimo de cualificarlos como agentes de participación desde el optimismo, abiertos a posibilidades sociales y a nuevas oportunidades, ejemplo para otros y otras.



Secretaría de Igualdad
UGT-Sevilla
Avda. de Blas Infante, 4, 2º planta
954 27 03 30
union@sevilla.ugt.org