



## RECURSOS ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

### ➤ LA EXPERIENCIA CUENTA

Este proyecto busca el encuentro entre las personas mayores y los jóvenes para intercambiar saberes y conocimientos. Se realizan talleres y cursos en los que las personas mayores enseñan oficios y participan en actividades comunitarias. Estas acciones se realizan en las instituciones del Consejo Federal de Mayores de todo el país y permiten sobre todo revalorizar la experiencia de los adultos mayores.

<https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/laexperienciacuenta>

### ➤ PROGRAMA “SALUD PARA ADULTOS MAYORES”

Trabaja en la prevención y diagnóstico temprano de enfermedades. Favorece la accesibilidad de los adultos al sistema de salud. Acercando los servicios al barrio. Promueve la interacción social entre ellos. También brinda distintos tipos de talleres para que se mantengan activos.

<https://www.buenosaires.gob.ar/salud/programasdesalud/otros-programas/salud-para-adultos-mayores>

### ➤ PROGRAMA “BIEN ACTIVOS” PARA ADULTOS MAYORES

El Gobierno de Morón, a través de la Dirección de Deportes y Recreación presenta actividades descentralizadas. Los adultos mayores pueden realizar actividades recreativas como caminatas, partidos de tejo, charlas grupales.

<https://www.vivieloeste.com.ar/moron-impulsan-el-programa-bien-activos-para-adultos-mayores/>

### ➤ “GUÍA DE COMERCIOS AMIGOS DE LAS PERSONAS MAYORES”

La “Guía de Comercios Amigos de las Personas Mayores” es un proyecto presentado por el gobierno de CABA a través del equipo de la Gerencia Operativa Integral de la Secretaría de Integración Social para personas mayores que tiene como objetivo sumar espacios accesibles, cómodos y seguros para los adultos mayores.

La guía brinda recomendaciones y consejos para lograr que todos los comercios de la ciudad puedan acondicionar el comercio, brindando una mejor atención para las personas mayores.

<https://www.buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/noticias/se-presento-la-guia-de-comercios-amigos-de-las-personas-mayores>

### ➤ **PROGRAMA DE ADULTOS MAYORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE QUILMES**

Es un espacio de socialización, reflexión y crítica creado por la Universidad Nacional de Quilmes. Brinda un ambiente colectivo con actividades y cursos de interés para todo adulto mayor de 60 años afiliados a PAMI u otras obras sociales.

Además de cursos se hacen salidas para sostener y ampliar el capital social y cultural a museos, obras de teatro, etc. También se realizan jornadas y eventos especiales para los adultos mayores. Además, se puede asistir a todas las actividades culturales y académicas de la universidad.

<http://www.unq.edu.ar/secciones/414-programa-de-adultos-mayores-de-la-unq/>

### ➤ **PROGRAMA JAVAIA**

Desde el año 2006 Javaia ofrece un espacio de prevención y atención psicosocial a los adultos mayores de la comunidad para dar respuesta al aislamiento social, la segregación y el estado de vulnerabilidad que afecta a tantos mayores.

El objetivo general del programa es aportar a su bienestar a través de distintos dispositivos de trabajo orientados a favorecer tanto el encuentro con pares y la integración comunitaria, como así también acompañar y atender las necesidades de cada adulto mayor y su red familiar en el proceso de envejecimiento.

<https://lafundaciondejabad.org.ar/como-ayudamos/programa-para-adultos-mayores-javaia/>

### ➤ **“EXPERIENCIAS UNIVERSITARIAS PARA ADULTOS MAYORES”**

Desde 2014, se desarrolla en el ámbito de la UTN de Buenos Aires el proyecto de “Experiencias Universitarias para Adultos Mayores” para favorecer la inclusión y participación de adultos mayores en procesos formativos, culturales y recreativos. Se realizan actividades como: Artes visuales, Encuadernación japonesa, talleres de Smartphone y tablets, taller de lectura, taller de informática, etc.

<https://www.frba.utn.edu.ar/abierta-la-inscripcion-talleres-gratuitos-adultos-mayores-la-utn-buenos-aires/>

### ➤ **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS MAYORES**

La Fundación Navarro Viola ha incorporado entre sus líneas de acción aquellas instancias que contribuyen preventivamente a mantener la salud y la forma física de las personas mayores. Hoy los estudios científicos avalan la enorme importancia que tiene la actividad física para cumplir con el objetivo de generar hábitos saludables para todo sector de la población y en particular el de las personas mayores. La actividad física es un motor generador de otros tipos de actividad, contribuye a sentirse vivo y pleno, tiene efectos directos e indirectos positivos sobre la vida de las personas y alimenta la vitalidad y el buen ánimo.

[https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2018/06/1806\\_guia\\_af.pdf](https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2018/06/1806_guia_af.pdf)

### ➤ **RED MAYORES EN ACCIÓN**

Esta Red contribuye al empoderamiento de las personas mayores de Argentina visibilizando, difundiendo y promoviendo el ejercicio de sus derechos en el marco de un trabajo en red, colaborativo y de impacto colectivo.

Durante el 2018 y 2019 la red estuvo liderada por un grupo promotor integrado por siete organizaciones del sector público, privado y social: la Dirección Nacional de Museos de la Argentina; la Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores; el Hospital Italiano; El Centro de Investigaciones Históricas Eva Perón; el Museo de Arte Contemporáneo de Mar del Plata; el Museo de Arte Latinoamericana de Buenos Aires y La Fundación Navarro Viola.

Tiene como objetivo difundir los derechos, promover la participación activa y el ejercicio de la ciudadanía de las personas mayores. La generación y difusión de actividades de participación e intercambio para adultos mayores en distintas regiones del interior del país, a través de la plataforma Mayores en Acción

<http://www.mayoresenaccion.org.ar/>

### ➤ **RAFAM**

Es una organización internacional con el objetivo de promover un estilo de vida saludable en adultos mayores a través de la actividad física. Para esto cuentan con diferentes sedes en el mundo. Todas las actividades que promueven están guiadas por profesionales certificados en el área.

<http://rafaminternacional.simplesite.com/427760575>

### ➤ CIUDAD EN MOVIMIENTO

Desde una Iniciativa comunal, la Municipalidad de La Plata brinda a los vecinos la posibilidad de disfrutar del espacio público con ejercicios y bailes de manera gratuita y al aire libre.

<https://www.impulsobaires.com.ar/nota/278977/ciudad-en-movimiento-2020-el-municipio-incorpora-nuevas-propuestas-y-espacios-para-los-vecinos-de-la-region/>

<https://turismo.laplata.gob.ar/actividades-fisicas-y-deportivas-gratuitas-en-espacios-publicos/>

### ➤ PROGRAMA UPAMI O “UNIVERSIDAD PARA ADULTOS MAYORES INTEGRADOS”

UPAMI es un programa, que funciona en convenio entre PAMI y las Universidades públicas, que ofrece cursos para Adultos Mayores.

Tiene como objetivo favorecer una mejor integración personal y un favorable desempeño de las personas mayores en el ámbito universitario, a través de la adquisición de destrezas y habilidades, la recuperación y legitimación de saberes personales y sociales, valores culturales, de comunicación, de aprendizaje, de pensamiento y de participación social para afrontar nuevas demandas.

Los cursos y talleres brindados por las Universidades son de diferentes temáticas o áreas del conocimiento según cada universidad.

<https://www.unrn.edu.ar/archivos/noticia/342/Instructivo%20UPAMI%202019.pdf>

<http://seube.filo.uba.ar/sites/seube.filo.uba.ar/files/Programaci%C3%B3n%20UPAMI%20FILO%20-%202do%20Cuatrimestre%202019>

### ➤ PROGRAMA UNIVERSITARIO DE ADULTOS MAYORES

Este programa se realiza en la Universidad Nacional de La Pampa, a través de la Secretaría de Cultura y Extensión Universitaria. Esto mismo evidencia que la formación es un proceso continuo e inherente a todos los seres humanos y que no termina en una determinada etapa. Está destinado a todas las personas mayores de 50 años y los talleres son gratuitos.

<http://www.unlpam.edu.ar/cultura-y-extension/extension-universitaria/adultos-mayores>

### ➤ COMPETENCIA Y ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE DISTINTAS ACTIVIDADES

En este lugar se diseñan distintos tipos de actividades como juegos de mesa, disciplinas artísticas y deportivas que van a provocar la relación con otras personas de distintas edades y el bienestar social del mayor, esto va a resultar en una mayor integración y comprensión del mundo actual.

<https://www.buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/personas-mayores/juegos-de-las-personas-mayores>

### ➤ LA TERCERA EN LA CALLE (POR PANDEMIA SE ENCUENTRA SUSPENDIDO)

Programa que brinda a las personas mayores la posibilidad de realizar actividades gratuitas, todas las semanas, en plazas y parques de diferentes barrios de la Ciudad de Buenos Aires.

Objetivo: Acercar a los adultos mayores los distintos programas de la Secretaría de Integración Social para Personas Mayores de manera descentralizada, garantizando el envejecimiento activo y saludable de todos los vecinos.

<https://www.buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/personasmayores/laterceraenlacalle>

### ➤ EMPRENDEDURISMO

Herramientas y conocimientos para que las personas mayores puedan hacer realidad sus ideas emprendedoras. El programa busca generar en la persona mayor la sensación de satisfacción personal, autonomía, capacidad para seguir generando ingresos, utilizando su experiencia en pos de una iniciativa emprendedora. En articulación con diversas áreas gubernamentales, organizaciones de la sociedad civil y empresas, brindamos asesoramiento, asistencia y seguimiento a emprendedores a través de charlas sensibilizadoras y capacitaciones generales y específicas correspondientes.

Requisitos: Tener 60 años o más.

Disponer de un proyecto de emprendimiento a llevar a cabo o estar en la etapa inicial del desarrollo de su proyecto.

<https://www.buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/personasmayores/emprendedurismo>

### ➤ LA TERCERA ACTIVA

El Municipio de Lanús lanzó el Programa “La Tercera Activa” que tiene el objetivo de desarrollar el bienestar de las personas mayores de 60 años a través de tres encuentros donde se tratarán diferentes temáticas vinculadas al bienestar personal y el manejo de nuevas tecnologías.

La iniciativa propone otorgar herramientas que proporcionen mayores posibilidades a la población adulta mayor.

<https://www.lanus.gob.ar/fichas/3790>

### ➤ PROGRAMAS UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

El Programa de Adultos Mayores de Extensión UNC tiene como objetivo promover, fortalecer y asegurar el resguardo al reconocimiento y pleno goce y ejercicio de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas adultas mayores, a través de diversas acciones que contribuyan a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.

Las acciones que lleva adelante el programa están coordinadas con diferentes instituciones y organizaciones de la sociedad, con la finalidad de buscar alternativas a las necesidades y demandas de los adultos mayores.

<https://www.unc.edu.ar/extensi%C3%B3n/adultos-mayores-0>

### ➤ ASOCIACIÓN MUTUAL DE PROTECCIÓN FAMILIAR

AMPF brinda a sus asociados distintos servicios a nivel nacional, Atención Primaria de la Salud, Sociales y Económicos.

Como entidad de la economía social y solidaria tiene una acreditada experiencia en el trato y asistencia a las Personas mayores.

Es compromiso trabajar y promover los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores consagrados en “la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores” de la OEA.

Desde el Servicio Social se ofrecen distintas actividades en todo el país dirigidas a las personas mayores, talleres de memoria, educación física, yoga, manualidades y tejido. También se ofrecen actividades terapéuticas, movilidad funcional y estimulación cognitiva coordinadas por terapeutas ocupacionales. Los talleres son llevados a cabo por profesionales psicólogos, trabajadores sociales, y docentes especializados.

A partir del contexto de pandemia y viendo la necesidad de contar con herramientas digitales y tecnológicas se impulsó el proyecto de Alfabetización digital, creación de Manuales temáticos de como desenvolverse en el entorno digital.

<https://www.ampf.org.ar/ampf/>

