

miércoles 19 de octubre de 2016

## Diputación incita a los mayores de las pedanías de Valdelamusa y San Telmo a mirar por ellos mismos



[Descargar imagen](#)

**El proyecto, realizado por la zona de trabajo social Sierra Oeste, tiene como objetivo fomentar un envejecimiento activo y prevenir la dependencia**

Las pedanías de Valdelamusa y San Telmo, pertenecientes al municipio de Cortegana, acogen este año el programa para concienciar y fomentar un envejecimiento activo “Mira por ti”, organizado por los Servicios Sociales Comunitarios Sierra Oeste de Diputación y Cruz Roja, con la colaboración del Ayuntamiento de Cortegana.

Según ha informado la diputada de Bienestar Social, Aurora Vélez, los buenos

resultados de la actividad, entonces denominada “El mes del mayor” y desarrollada en Valdelamusa desde 2013, ha propiciado su materialización también en San Telmo. Y ello, porque “son territorios con características comunes, un porcentaje muy elevado de población mayor y bastante alejados del municipio cabecera de Cortegana”.

La diputada, que ha señalado que en estos años de desarrollo tanto el nivel de participación -más de 50 personas- como el grado de satisfacción de los participantes ha sido muy alto, ha resaltado la colaboración de Cruz Roja como co-organizadora de la actividad, ya que ello ha favorecido una mayor duración y diversidad de programa.

Potenciar en los usuarios hábitos cotidianos que refuercen su estado de salud y bienestar general y prevenir el incremento de la dependencia a través de la potencialización de las capacidades cognitivas, funcionales y sociales, aumentado con ello la autonomía personal, son los principales objetivos del programa, destinado a hombres y mujeres mayores de 60 años de las mencionadas pedanías. También, posibilitar la integración de estas personas a través del ocio y tiempo libre y hacer que se sientan personas satisfechas y activas en la vida cotidiana, participando plenamente en la sociedad.

Tras la inauguración del programa, que contó con una participación de más de 50 personas, esta tarde se inician los distintos talleres, que se llevarán a cabo hasta junio, todos los terceros miércoles del mes, a las 17,00 horas. Los contenidos que se tratarán estarán centrados en hábitos saludables, risoterapia, prevención del riesgo en el hogar, manualidades y actividades para estimular la memoria y mejorar y optimizar la calidad de vida de las personas participantes.

