

¿Cómo puedo participar en los talleres? ¿Dónde tengo que apuntarme?



Puedes ponerte en contacto con el
Centro de la Mujer más cercano a tu domicilio o



llamar al teléfono: **968 35 86 00**



Extensiones: **2038/ 2028/ 2003/ 2006**

O en Internet: **www.murcia.es/bienestarsocial**



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Igualdad



La vida social

La soledad

La mayor parte de la vida de las mujeres ha transcurrido en el hogar dedicando todo su tiempo al cuidado de la familia y los hijos, de manera que cuando nos hacemos mayores ya no sólo no somos imprescindibles, sino que no tenemos más ocupación que dedicarnos a nosotras mismas, sobre todo si vivimos solas, y a esto no estamos acostumbradas.

Nuestro tiempo

Al principio cuesta encontrar ventajas a esta situación, pero podemos comenzar realizando las cosas que siempre nos hubiera gustado hacer o que hacíamos de jóvenes y las dejamos por falta de tiempo. Existen varios centros en los barrios de la ciudad donde puedes dirigirte para informarte de las numerosas asociaciones, actividades y servicios que se ofrecen, además de que puedes hacer nuevas amistades.

Oferta educativa

Podemos dedicar nuestro tiempo a aprender, si nos apetece, si antes no tuvimos oportunidad de hacerlo; para ello están los centros de educación de adultos y la universidad popular. Podemos estudiar o participar en actividades socioculturales, tales como:

- Teatro, exposiciones, cine, tradiciones populares...
- Educación básica para adultos, aprender a leer y escribir...
- Cursos y talleres para ampliar nuestra cultura (historia, arte, literatura...).
- Creación y expresión artística (música, danza, artesanía...).
- Visitas turísticas y culturales para conocer nuestra cultura y patrimonio.

5



Excursiones, visitas turísticas y viajes

Puedes salir de vacaciones en cualquier época del año, con programas para la Tercera Edad que facilitan estancias de 15 días entre octubre y abril a numerosos lugares turísticos, incluidos los balnearios, donde al mismo tiempo se pueden aliviar algunas dolencias.

Deportes y aficiones

- En los centros de mayores y de mujeres se puede realizar actividad física ya que programan gimnasia y ejercicios de rehabilitación.
- Muchos deportes incluyen entre sus categorías la llamada “veteranos”, pensada para mayores de 60 años.
- Nos podemos dedicar a aficiones u otras cosas que nos gusten: pintura, música, naturaleza, artesanía, etc.

Voluntariado social

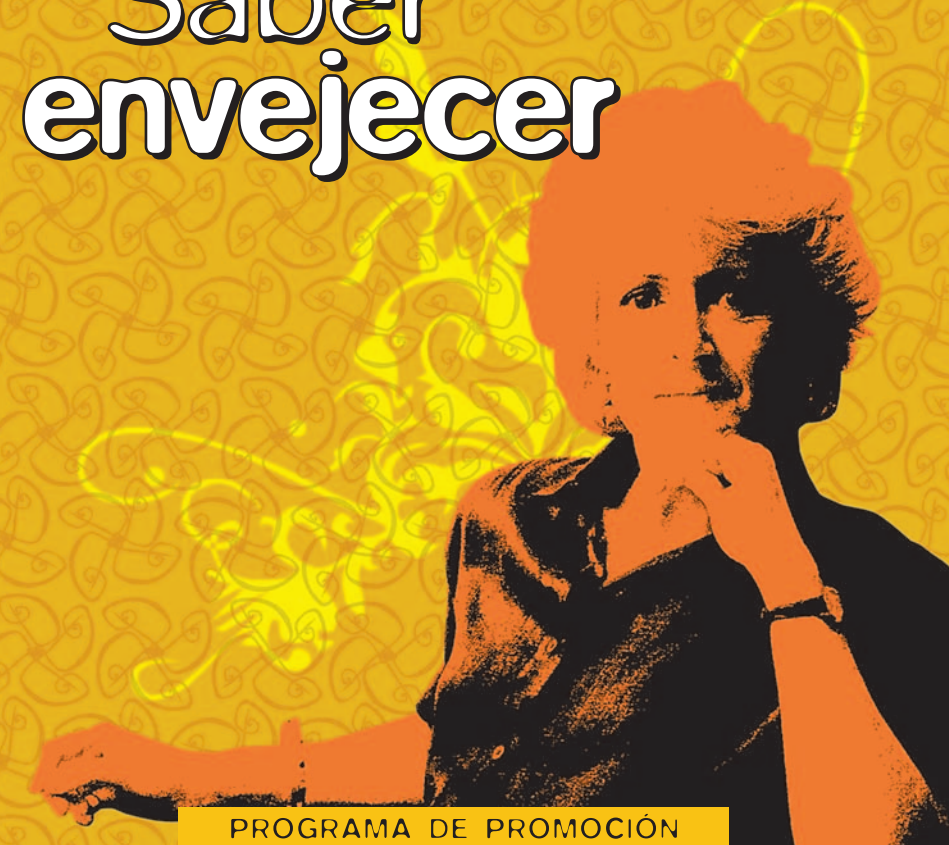
Una manera de seguir activas y de ser útiles a los demás es prestar ayuda voluntaria a los que más lo necesitan. Existen numerosas Organizaciones en las que podemos colaborar aprovechando nuestra experiencia y tiempo libre.

Pedir ayuda

Si vives sola y quieres seguir haciéndolo puedes solicitar apoyo en la **Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Mujer**, que dispone de diferentes programas, entre ellos el de teleasistencia domiciliaria que nos asegura la posibilidad de recibir ayuda ante una emergencia, lo que ayuda a vivir con más tranquilidad.

6

Saber envejecer



PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD PARA LA MUJER

Adaptarse a los cambios

Llegamos a la vejez sin darnos cuenta apenas y sobre todo sin estar preparadas para ello. Nuestro cuerpo experimenta de forma progresiva cambios que afectan de manera distintiva a cada persona. Al final, siempre, nos encontramos mayores. Pero podemos hacer muchas cosas para llegar con la mejor calidad de vida posible a este periodo. Y lo podemos hacer por dos razones: el envejecimiento se produce de manera progresiva, durante muchos años; pero además sabemos que a todos nos va a llegar y por tanto tenemos la posibilidad de poner en práctica actividades con mucha anticipación. Es muy importante dar la mayor calidad de vida posible a los años.

1

Una época de cambios

Conforme vamos cumpliendo años nuestro cuerpo y nuestra mente va encontrando dificultades para realizar las mismas actividades que en los periodos de juventud o de la edad adulta. Suele ser muy común que, sin darnos cuenta, vayamos renunciando de manera progresiva a cosas que veníamos haciendo de manera habitual.

Por tanto hay que recordar que conforme cumplimos años estamos obligados a realizar una **adaptación progresiva**.

Es la época de la vida en la que hay que poner un límite a las obligaciones que nos vienen impuestas (cuidado de los nietos, celebraciones familiares, cuidado de otras personas) y **dedicar más horas al cuidado y el entretenimiento propio**.

El otro gran objetivo que hay que intentar cuando nos hacemos mayores es mantener el máximo de **autonomía** posible. Con los años suelen aparecer las enfermedades y las dolencias, que serán más o menos importantes pero que limitan nuestras capacidades, y comenzamos a tener una mayor dependencia de los demás. **Nuestro reto debe estar en organizar las actividades de cada día para conseguir la mayor capacidad de autonomía, dependiendo de los demás lo menos posible.**

Pero también aceptando con buen ánimo que en muchas ocasiones será necesario el apoyo y la colaboración de aquellos que nos rodean.

2

A continuación repasamos algunos de los cambios que con más frecuencia aparecen con la vejez:

Pérdida de memoria

Poco a poco nos damos cuenta de que se nos olvidan algunas cosas. Esto es normal, no hay que ponerse nerviosas ni enfadarse.

Hay muchos y pequeños trucos que nos pueden ayudar a recordar:

- Apuntar las cosas en una lista o en papelitos adhesivos.
- Marcar en un calendario las fechas de las citas, poner un reloj con alarma para avisarnos.
- Ordenar cajones y armarios y guardar las cosas siempre en el mismo sitio.
- Utilizar pastilleros o cajitas con carteles para la medicación.
- Realizar ejercicios de memoria para prevenirla.

Falta de movilidad

Es muy común que nos encontremos con mayor dificultad para movernos y para realizar actividades que requieren esfuerzo físico. Probablemente **el mayor riesgo** para nuestra salud de esta pérdida de movilidad son **las caídas**. Muchas personas mayores sufren un empeoramiento de su situación después de padecer una caída, causada casi siempre por “una tontería”. Un resbalón en el suelo mojado, un tropezón con una alfombra, un golpe contra la cama al despertarse de madrugada, un pequeño mareo al levantarse rápido de la cama. Como podemos ver, todas son situaciones que pueden prevenirse.

3



Vamos a repasar algunas de las enfermedades que afectan a los huesos y a las articulaciones y que pueden originar una limitación de la movilidad:

Problemas reumáticos: con el paso del tiempo es normal que aparezcan periodos de dolor en las articulaciones y los músculos, y que se vayan alternando con otros periodos de bienestar. En especial la artrosis, que se trata de un trastorno que afecta a todas las personas, aunque a unas con mayor intensidad que a otras.

Osteoporosis: Las mujeres son más propensas a padecer esta fragilidad en los huesos, lo que aumenta el riesgo de sufrir fracturas aun sin causa aparente. Está causada por una falta de calcio en los huesos, y en la mayoría de los casos se puede prevenir.

Para prevenir y aliviar estos trastornos:

- La mejor receta contra todas las enfermedades de los huesos es la actividad física. Una actividad siempre adaptada a cada persona y con la intensidad adecuada.
- Debemos saber qué movimientos y posturas tenemos que evitar para no sufrir molestias.
- Comer bien y equilibradamente incluyendo alimentos ricos en calcio y vitamina D (derivados de la leche y las legumbres son alimentos adecuados).
- Evitar el sobrepeso pues aumenta la tensión sobre las articulaciones.
- Llevar un tratamiento adecuado y descansar bien en los periodos de crisis de dolor.
- Salir a tomar el sol y realizar a diario alguna actividad física con ejercicios suaves.

Sigue detrás >>

4