

NUESTROS MAYORES • ENVEJECIMIENTO ACTIVO



La Universidad de la Experiencia anima a aprender a los mayores

El cuidado de los nietos es una de las actividades que hace que los mayores estén activos. Bykofoto / Antonio García

# Los jubilados disfrutan de propuestas para cuidar su cuerpo y su mente

Los hogares del IASS ofrecen una gran variedad de actividades para este colectivo

Redacción  
Teruel

Cumplir años no significa dejar de hacer cosas. Cada vez se apuesta más por promover iniciativas para disfrutar de un envejecimiento activo y la práctica de actividades físicas y las relaciones sociales con otras personas contribuyen a llegar a esta etapa con una buena calidad de vida.

Los programas de talleres y cursos en los hogares de mayores o iniciativas como la Universidad de la Experiencia son algunas de las propuestas que tienen a su disposición los jubilados turolenses.

Los hogares de personas mayores que el Instituto Aragonés de Servicios

Sociales tiene en la provincia de Teruel cuentan con más de 21.700 socios y son unos espacios para la convivencia donde se desarrollan una gran variedad de actividades para mantener la mente y el cuerpo ágiles.

El hogar Turia, en la capital, es el más numeroso con 7.300 socios, le sigue el de Alcañiz, con 5.050, Calamocha (3.700), Andorra (2.100), Utrillas (1.500), Calanda (850), Ojos Negros (700) y Torrecilla de Alcañiz (570).

Entre las actividades de promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia destaca el Programa Envejecimiento Activo. En Alcañiz hay actividades de informática avanzada, espalda sana y memoria en movimiento.

En Andorra, Calamocha y Torrecilla de Alcañiz, los mayores también disfrutan con los ordenadores y entrenan su memoria.

En el hogar de Calanda también se apuesta por la informática avanzada y por la actividad física con la propuesta de gerontogimnasia.

En Ojos Negros se hace la actividad de espalda sana. En el hogar Turia hay diferentes niveles de informática, yoga y memoria en movimiento. En Utrillas los mayores hacen informática avanzada, gerontogimnasia y espalda sana.

Mientras en el programa *Cuidarte* se ofertan actividades para cuidadores en Andorra, Calanda y Teruel.

Además hay actividades de promo-

ción de la autonomía personal en Calamocha, Torrecilla de Alcañiz, Albarracín y en la residencia Javalambre, en la capital.

Los mayores de la provincia también disfrutan de otras opciones para ocupar su tiempo de ocio gracias a la Fundación La Caixa. Hay ciberaulas en el hogar de Turia-Teruel, Alcañiz y Andorra. Esta previsto incorporar próximamente a Calamocha en este proyecto.

Además se hacen diferentes talleres de salud en los hogares de Alcañiz, Andorra, Calamocha, Calanda, Turia-Teruel y Utrillas; de informática en Alcañiz, Andorra y Turia-Teruel y de formación de voluntarios de lectores de cuentacuentos en Teruel.

## Aprender y sentirse joven

Terminar la vida laboral activa puede ser un buen momento para dedicarse a formarse. Así lo entienden muchos mayores de 55 años que participan en la Universidad de la Experiencia que cumple este curso 15 años.

La provincia tiene sedes en Teruel y en Alcañiz. Tras las vacaciones de Semana Sant, a los veteranos alumnos retoman estos días un curso muy original sobre los anglicismos en el español que imparte Manuel Górriz. Pero el curso básico incluye una temática muy variada desde las claves para comprender los medios de comunicación, a historia de la Edad Moderna de Teruel, un viaje alrededor del mundo a través del Arte, normas y estilo de redacción, derecho penal: los delitos en el siglo XXI o el tiempo y el clima.

El Campus se abre así a que los más mayores aprendan y también a que compartan experiencias enriquecedoras.

## MUCHO + QUE GAFAS



Para tu salud visual confía solo en profesionales

EL 80% DE LA INFORMACIÓN QUE RECIBIMOS LA PROCESA LA VISTA

2.500 MILLONES DE PERSONAS QUE NO VEN BIEN NO LLEVAN CORRECCIÓN

optimil

expertos en salud visual

Encuétranos en:

Comandante Fortea, 4 - Teruel - 978 604 998