



# COSLADA CON LAS PERSONAS MAYORES

RECURSOS PARA SEGUIR + ACTIVAS EN TIEMPOS DE CUARENTENA



ABRIL 2020

En esta situación de confinamiento que estamos viviendo en nuestros domicilios, **¿Quieres seguir de manera activa y no sabes cómo? ¿Quieres conocer los recursos disponibles? ¿Necesitas consejos saludables?**

Desde el **Programa de Envejecimiento Activo** queremos dar respuesta a tus dudas mediante este boletín informativo que te proporcionará información relevante sobre recursos, contenido virtual y recomendaciones para seguir manteniendo una vida activa y saludable.

## CONTENIDOS



¿QUE ESTAMOS HACIENDO? - P. 2

PONLE RITMO - P. 3

EJERCITA LA MEMORIA - P. 4

BIENESTAR EMOCIONAL - P. 5

ALIMENTACIÓN SALUDABLE - P. 6

ACCIONES COMUNITARIAS- P. 7

OTRAS RECOMENDACIONES - P. 8

Y RECUERDA - P. 9



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES Y MAYORES

# ¿Qué estamos haciendo?



La Concejalía de Servicios Sociales y Mayores ha puesto en marcha un plan de ayuda para garantizar la protección de las personas más vulnerables y paliar en lo posible las consecuencias del confinamiento sanitario de toda la población.

Para nosotros/as es fundamental, durante estos días de confinamiento, que tengas apoyo para mejorar el estado de ánimo y ofrecerte consejos, alternativas y recursos de ocio saludable para que ocupes tu tiempo y mantenerte activo.



Con esta labor, queremos contribuir a que puedas seguir conectado/a con la familia, amistades y vecinos/as manteniendo, en la distancia, las relacionales personales, sociales y favoreciendo las redes comunitarias de manera solidaria.

*Recuerda que puedes consultarnos o preguntarnos cualquier duda a través de la dirección de correo electrónico:*

*[mayores@ayto-coslada.es](mailto:mayores@ayto-coslada.es)*

Mayores

## **ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO**

Atención telefónica, seguimiento de casos y acompañamiento emocional dirigido a personas mayores en situación de soledad no deseada y parejas en edad cronológica avanzada.

## **ENVÍO DE INFORMACIÓN Y RECURSOS DE INTERÉS**

Vídeos tutoriales sobre actividades físico-deportivas, estimulación cognitiva, recomendaciones, teléfonos de asistencia sanitaria e información de interés a través de infografías, pdf o documentos elaborados por organismos públicos o entidades privadas.

Estos envíos se mandan mediante correo electrónico y mensajería whatsapp.

## **SERVICIO DE COMIDAS A DOMICILIO DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES**

Para solicitarlo, deberán llamar al teléfono **91 673 38 91**, de lunes a viernes en horario de 9:00 a 14:00 horas. El precio del menú es de 4,50 euros.

Se ofrecen menús para todas aquellas personas que tengan problemas de masticación, diabéticos, alérgicos o padezcan cualquier otra complicación nutricional.

## **SERVICIOS ESENCIALES**

Se mantienen a pleno rendimiento los servicios de tele-asistencia, ayuda a domicilio y manutención que en estos días se amplía incorporando la compra de alimentos, medicinas y productos necesarios.

## **SERVICIO DE ATENCIÓN A LAS FAMILIAS**

Se presta orientación y apoyo psicológico a las familias, mediación familiar y asesoramiento jurídico. Contacto telefónico a través del **687479189**.



# Ponle ritmo

Aunque no podamos salir de casa, hay alternativas para mantener en forma nuestro cuerpo. Os proponemos los siguientes vídeos para seguir de forma activa durante estos días...

Ponte ropa y calzado deportivo, prepara tu botella de agua, una toalla pequeña y busca un espacio en tu hogar donde puedas moverte con mayor facilidad.

¡¡HAZ CLICK EN CADA UNA DE LAS IMÁGENES...EMPEZAMOS!!

Vídeo de Baile/Zumba creado por el [equipo de animación de la Concejalía de Mayores de Coslada.](#)

Si te quedaste con ganas de seguir moviendo el cuerpo, prepárate para seguir activo con este segundo vídeo de Baile /Zumba preparado por el [equipo de animación. Concejalía de Mayores de Coslada.](#)

La [página oficial de deportes de Coslada](#) te ofrece una amplia variedad de actividades deportivas, entre ellas esta ficha para preparar tu ejercicio físico a través de un buen calentamiento.

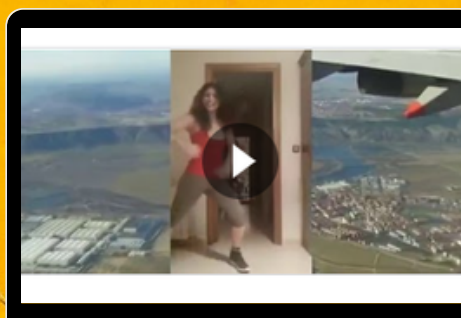
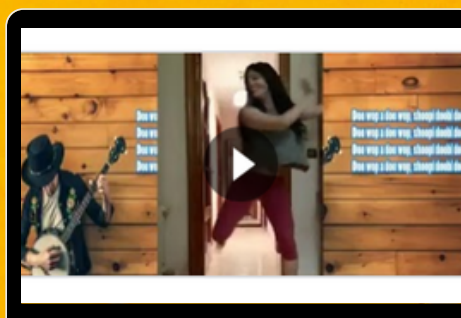
Y para terminar, os proponemos una clase de Yoga básica para todas las edades... Puedes hacerlo solo/a o con la familia. [Web Oficial PMD Coslada.](#)

## ACTIVIDAD FÍSICA



- Realiza a diario actividad física: tareas del hogar, bailar, hacer tablas de ejercicios y caminar
- Evita el sedentarismo
- No permanezcas más de una hora seguida sin moverte del sofá o la silla

FUENTE: DEPARTAMENTO DE SALUD, GOBIERNO VASCO



# Ejercita la Memoria

Los ejercicios de memoria contribuyen a estimular facultades mentales como la capacidad de atención o el rendimiento.

Para no dejar de ejercitar el cerebro y mantenerlo en forma, te proponemos los siguientes ejercicios preparados por el **equipo de animación de la Concejalía de Mayores de Coslada.**



Queremos que esta rutina sea lo más llevadera posible y dispongáis de un espacio de entrenamiento mental cada día...empezamos!!

[\*\*TOCA AQUÍ\*\*](#)



¿Sabías que ejercitar la memoria mejora tu autoestima?. Al lograr retener mejor la información surge inmediatamente un bienestar general interior que provocará que te sientas mejor...

[\*\*TOCA AQUÍ\*\*](#)

Y recuerda que enseñar nuevos trucos al cerebro también pueden ayudar. Aprender un nuevo idioma, la lectura, escuchar y estudiar música o aprender a utilizar las aplicaciones de tu ordenador, tablet o móvil, pueden contribuir a la creación de nuevos circuitos cerebrales.

[\*\*TOCA AQUÍ\*\*](#)



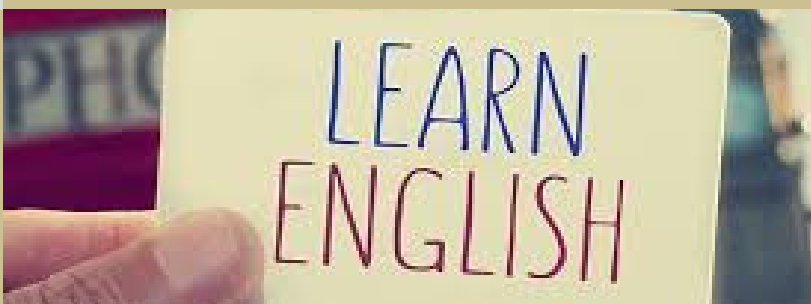
La memoria no es ni el tiempo ni el lugar. Son muchos tiempos y lugares. La memoria está en tu rostro, en tus manos, en cada gesto y en cada sentimiento.

[\*\*TOCA AQUÍ\*\*](#)



El estudiar idiomas es un deporte para nuestra mente. Requiere de concentración, se trabaja la agilidad mental y se fomentan las conexiones neuronales al máximo. ¿Te animas a seguir practicando el Inglés?

[\*\*TOCA AQUÍ\*\*](#)



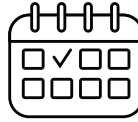
# Bienestar Emocional

**1** Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



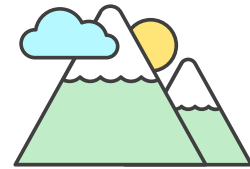
**2** Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

**3** Recuerda que lo que estás sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



**4** Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

**5** Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero tenemos que responder de manera positiva para superar esta etapa de la mejor manera posible.



A continuación os enseñamos **ESTRATEGIAS** que te pueden ayudar a **CENTRAR** tu energía en lo que **TÚ** puedes hacer

HAZ CLICK EN LAS IMÁGENES

**BIENESTAR EMOCIONAL**

- Piensa que esta situación pasará
- El aislamiento sirve para evitar los contagios
- Crea una rutina para pasar el día
- Mantente en contacto a través del teléfono
- Piensa en positivo y relájate
- Infórmate pero sin sobreexposición

FUENTE: DEPARTAMENTO DE SALUD, GOBIERNO VASCO

**HIGIENE DEL SUEÑO**

- Crea una rutina de sueño
- Establece horarios de sueño regulares
- Planifica la hora de acostarte y levantarte
- No te quedes más tiempo en la cama
- No trasnoches delante del televisor

FUENTE: DEPARTAMENTO DE SALUD, GOBIERNO VASCO

ACARICIA EL CORAZÓN



FUENTE: [www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es) @sanidadgob

Si necesitas **ATENCIÓN PSICOLÓGICA** el Ministerio de Sanidad y el Consejo General de la Psicología de España han habilitado varios números de teléfonos gratuitos.

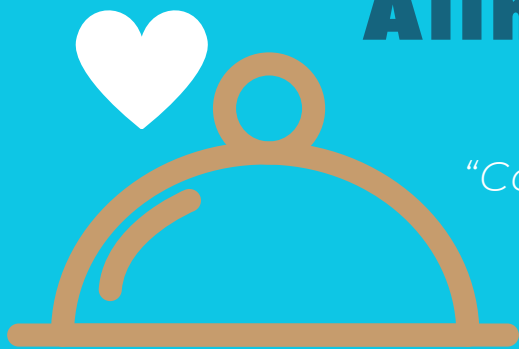
**TOCA EL PUNTO AMARILLO PARA MÁS INFORMACIÓN**



En estos momentos, puedes tener algún familiar o ser querido que se encuentre en una **situación de DUELO**. Es posible que no sepas qué decir o qué hacer... Toca el punto amarillo y te ayudaremos a como afrontarlo.



# Alimentación Saludable



*“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”*



La correcta alimentación de las personas mayores es una parte fundamental de una vida saludable.

Llevar una dieta sana más que una recomendación, es una obligación. Por ello, es vital aumentar el consumo de ciertos alimentos que nos garantizarán una buena calidad de vida.

## **TOCA LA MANZANA**

y podrás ver las recomendaciones que facilita el Ministerio de Sanidad para mantener tu alimentación de manera sana y equilibrada durante estos días.



## **SI LO NECESITAS...**

*Recuerda que si por tus circunstancias personales, en estos momentos no puedes mantener una alimentación saludable la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores ha puesto en marcha un servicio excepcional de comidas a domicilio.*

**TOCA EL RELOJ DEL CAMIÓN PARA AMPLIAR LA INFORMACIÓN**



# Acciones Comunitarias y Solidarias

QUE CONECTAN EN RED CON SU ENTORNO Y AYUDAN A LA CIUDADANÍA



## 23 ABRIL DÍA DEL LIBRO

Desde la Concejalía de Mayores y Servicios Sociales hemos puesto en marcha esta dinamización como **acción de participación**. Las personas mayores se unen desde sus domicilios como forma de expresión colectiva.

**75 personas han participado con una fotografía de sí mismas con su libro preferido.**

De esta forma se homenajea a distintos autores de la literatura nacional e internacional y demuestra la inquietud que tienen nuestros mayores hacia la lectura, la literatura y la cultura.

**Toca la imagen y podrás ver el vídeo.**



## MASCARILLAS SOLIDARIAS

Las Concejalías de Igualdad y Participación Ciudadana, con la colaboración de Protección Civil, lanzaron una iniciativa para reclutar a vecinos y vecinas de Coslada que se sumaron de manera voluntaria, a la fabricación de mascarillas en sus propios hogares.

Esta iniciativa surge a partir de algunas solicitudes de ayuda por parte de **las residencias de mayores del municipio**.

**En la iniciativa participaron más de 200 personas, que se encargaron de la confección de las mascarillas.**

**Toca la imagen y podrás ver el vídeo.**



## ESTAMOS JUNT@S

La Sanidad Pública de la Comunidad de Madrid, **@SaludMadrid**, ha publicado un vídeo en el que se muestra a profesionales sanitarios devolviendo el aplauso que les dedica la población todos los días por sus esfuerzos ante la situación por el coronavirus.

**“Os hemos oído. Estamos juntos en esto. Este aplauso es para vosotros”,** estas son las palabras que acompañan al vídeo.

**Toca la imagen y podrás ver el vídeo.**



Coslada como **Ciudad Amigable con las personas mayores de la OMS** tiene la misión de identificar dónde están las principales necesidades en relación a las personas mayores, para obtener información, orientación y ejemplos prácticos contribuyendo a desarrollar Iniciativas amigables implementadas para responder al COVID-19.

**Un ejemplo claro es este boletín electrónico que tienes en tus manos.**

**Toca la imagen y accede al Newsletter** para conocer el trabajo que está realizando la Red de Ciudades Amigables para dar respuesta a las personas mayores durante este periodo.

# Otras Recomendaciones



Toca cada una de las imágenes para acceder al contenido.

Aquí puedes encontrar una variedad de recursos, actividades y enlaces de interés para que puedas aprovecharlos desde casa.

**CARTAS AL HENARES.** ¿Quieres apoyar a las personas ingresadas o al personal sanitario?... Unas simples palabras de ánimo o un dibujo pueden ayudar a superar el aislamiento, puedes enviarles un correo a la dirección: [cartasalhenares@yahoo.com](mailto:cartasalhenares@yahoo.com)

**CORONAVIRUS: ¡En Coslada, lo vamos a parar!** Página web del Ayuntamiento de Coslada para facilitar a nuestros ciudadanos y ciudadanas consejos de prevención, novedades, normativas y acceso a trámites municipales online.

Una web con todos los servicios municipales y noticias sobre el coronavirus en Coslada



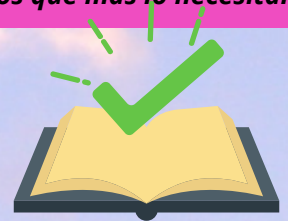
La Fundación La Caixa a través del proyecto [miradasconalma.org](http://miradasconalma.org) ha elaborado el libro digital "*Hay palabras que son viento*" que recoge 23 frases seleccionadas entre 1.700 propuestas recibidas en Instagram para dar ánimo a los que más lo necesitan.

**#LACULTURADE  
COSLADAENCASA**

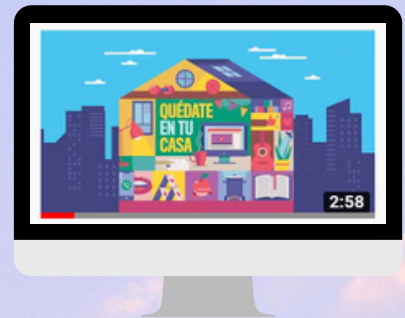


**CULTURA A DOMICILIO EN  
TIEMPOS DE CORONAVIRUS**

Siguiendo este hashtag podrás encontrar en las redes sociales una amplia oferta de actividades culturales que ofrece la Concejalía de Cultura de Coslada.



Una de las iniciativas que más rápidamente surgió cuando se decretó el estado de alarma fue el festival **Yo Me Quedo En Casa**, que consistía en que un gran número de artistas dieron conciertos online desde sus hogares. Como parte de esta iniciativa, algunos artistas participantes se unieron para crear esta canción, con videoclip incluido.



También te puede interesar...

[GUÍA PARA PERSONAS MAYORES DEL COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE MADRID](#)

[GUÍA DE ACTUACIÓN PARA PERSONAS MAYORES CON CONDICIONES DE SALUD CRÓNICAS](#)

[GUÍA ACTIVIDADES DE FISIOTERAPIA](#)

[COMPRAS DE PRIMERA NECESIDAD](#)

[COMPRAS EN LAS FARMACIAS](#)

[USO DE MASCARILLAS HIGIÉNICAS](#)



# Y Recuerda

Siempre hay una solución para cada problema, una sonrisa para cada lágrima y un abrazo (aunque sea virtual) para cada tristeza...

... por eso, aunque ahora no podamos besarnos ni abrazarnos, no quiere decir que tengamos que dejar de demostrarnos cariño y amor.



**iPronto volveremos a estar  
junt@s haciendo  
lo que más nos gusta...!**



# COSLADA CON LAS PERSONAS MAYORES



CONCEJALÍA DE SERVICIOS  
SOCIALES Y MAYORES

RECUERDA QUE TODO VA A SALIR BIEN



TOCA LA IMAGEN Y CONECTA CON LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA  
Música: Pachelbel - Forest Garden : Beautiful relaxing music with sound of nature

*Mayores*

[mayores@ayto-coslada.es](mailto:mayores@ayto-coslada.es)