

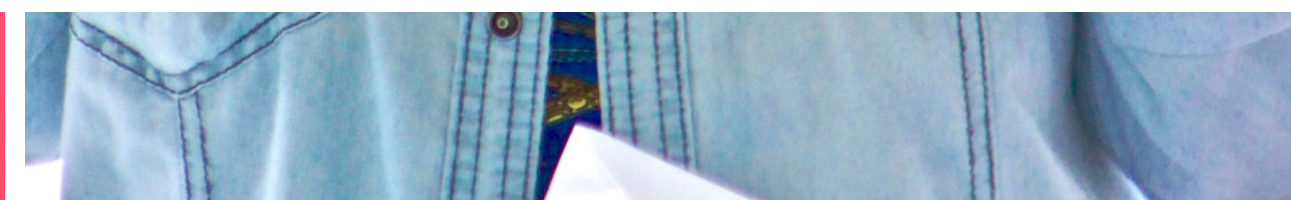
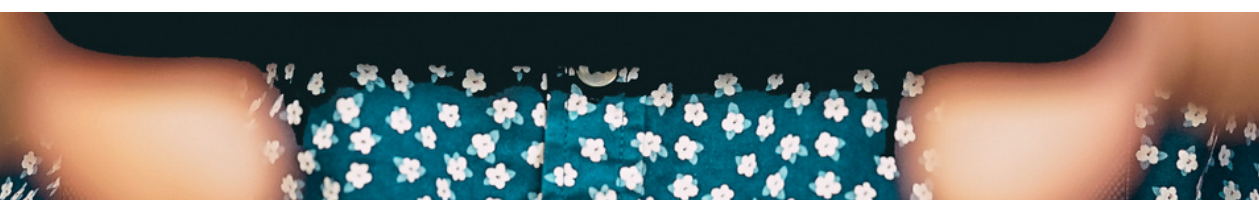


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2021-1-ES01-KA210-ADU-000034953

## 2.2. Envejecimiento activo: definición y estrategias para promover el envejecimiento activo

MÓDULO 2 - Lo que debes saber para trabajar con seniors



A portrait of an elderly man with grey hair, wearing a dark blue sweater, looking slightly to the right. The image is partially obscured by a vertical text overlay on the left side.

## 2 ENVEJECIMIENTO ACTIVO: DEFINICIÓN Y ESTRATEGIAS PARA PROMOVER EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

- Objetivos de esta sección:
  - Mejorar la comprensión del envejecimiento activo
  - Explorar los beneficios de mantenerse sano y activo
  - Reconocer el envejecimiento activo como resultado de la interacción individuo-entorno
  - Relevancia de adoptar un plan a largo plazo para promover un envejecimiento activo y saludable.

## 2. a. ENVEJECIMIENTO ACTIVO: DEFINICIÓN Y PRINCIPIOS



- OMS: "el proceso de optimización de las oportunidades de salud, la participación y la seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen"



## 2. b. ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA PRIORIDAD EN TODA EUROPA

- Claves para un envejecimiento activo:
    - Promoción de la actividad física.
    - Promoción del aprendizaje permanente.
- "Papel central en la promoción del bienestar y una buena calidad de vida en la vejez"



## 2. c. CONCLUSIÓN Y CONSEJOS

- El envejecimiento de Europa plantea retos y oportunidades.
- El envejecimiento activo y saludable desempeña un papel fundamental a la hora de afrontar los retos.
- El envejecimiento activo afecta a varios sectores: mercado laboral, social y sanitario.
- El aprendizaje permanente sirve de catalizador para una vida más sana y socialmente más comprometida, al:
  - La mejora del bienestar físico y psicológico.
  - Adquirir nuevos conocimientos y habilidades.
  - Mejorar las relaciones intergeneracionales.
- Algunos consejos:
  - Ayudar a los mayores a comprender mejor su bienestar social, su salud y su participación cívica.
  - Promover la interacción con otras personas.
  - Ayudarles a desarrollar nuevos intereses.
  - Reconocer sus habilidades y conocimientos.