MAYORES CON ESPERANZA: VIVIR CON PROPÓSITO Y DEJAR HUELLA

Encuentros con sentido

Sesiones de aprendizaje significativo y vivencial

coef
Centro de Orientación y Estudios de la Familia

iffd

coef
Centro de Orientación y Estudios de la Familia

iffd

<u>Mayores con esperanza: vivir con propósito y dejar huella</u>.
Lo mejor que tienes aún está por darse. Y solo tú puedes hacerlo.

Encuentros con sentido: sesiones de aprendizaje significativo y vivencial, para personas Mayores

Objetivo General:

Contribuir al desarrollo integral de las personas mayores, fortaleciendo su autoestima, sus vínculos afectivos y su papel social, alineado con los **cuatro ejes de acción de la OMS para la Década del Envejecimiento Saludable** y con el **Plan Ciudad Amigable** que desarrollan determinados consistorios.

Público destinatario:

- Personas mayores de 60 años, o con riesgo de soledad, usuarias de los Centros de Convivencia o vecinos del Municipio.
- Mujeres Mayores (Eje 3 y 4 del III Plan Estratégico para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres PEIEMH).
- Voluntariado.
- Cuidadores informales.

Posibilidad de talleres intergeneracionales en fases posteriores.

OBJETIVOS específicos

1. *Valorar la vida propia, ante uno mismo y ante los demás, reconociendo de forma asertiva la grandeza de la existencia.*
2. *Concretar cómo fundamentar la esperanza.*
3. *Remover las desigualdades de género en las personas Mayores.*
4. *Fomentar la colaboración con el voluntariado del Ayuntamiento.*
5. *Proponer una red de acompañamiento solidario entre los participantes para que nadie se sienta sólo.*

PROPUESTA DE ACCIONES FORMATIVAS

Proponemos **dos acciones formativas**, con posibilidad de continuidad en otros ciclos temáticos.

Cada acción consta de:

- ⇒ 3 encuentros
- ⇒ Duración de **2-3 horas** cada uno, según necesidades
- ⇒ Formato presencial
- ⇒ Para un grupo de 15–25 personas
- ⇒ Con periodicidad **semanal o quincenal**.

Acción formativa 1: *"Mayores con esperanza: de la experiencia a la acción"*

1. **Encuentro 1º: "Experiencia viva: el valor de ser abuelo y mayor"**
   Reconocimiento del rol social y familiar. Autoestima. Estereotipos. Esperanza.
   Vinculado con el objetivo OMS 1 (cambiar la forma de pensar sobre la edad).
2. **Encuentro 2º: "Tejiendo amistades que llenan la vida de sentido"**
   Prevención de la soledad y de la violencia, vínculos significativos, escucha activa.
   Vinculado con el objetivo OMS 2 (comunidades inclusivas).
3. **Encuentro 3º: "Cada día cuenta: cómo vivir con dignidad en la fragilidad"**
   Sentido del presente, legado, proyecto de vida en la vejez.
   Vinculado con los objetivos OMS 3 y 4 (cuidados centrados y de larga duración).

En cada uno: actividades vivenciales, dinámicas de grupo, testimonios, escritura personal, DAFO vital, role playing, mural de la vida...

Acción formativa 2: *"Mayores con sentido: dejar huella, vivir en paz, seguir dando fruto"*

1. **Encuentro 1º: "Dejar huella"**: Legado afectivo y espiritual. Narración de vida.
2. **Encuentro 2º: "Vivir en paz"**: Reconciliación con el pasado. Perdón. Gratitud.
3. **Encuentro 3º: "Seguir dando fruto"**: Voluntariado, mentoría, servicio adaptado.

***Las acciones formativas se van configurando y adaptando a la realidad del grupo para ser de utilidad al usuario**, por lo que se reprograman en base a las características de los inscritos.*

El aprendizaje es significativo y conectado con la experiencia vital,** cooperativo y horizontal, flexible y adaptado a ritmos diversos, activo y experiencial, emocional y valorativo, abierto al sentido de la vida y útil para vivir mejor y aprender a compartir, **empoderando a las personas.

Aportaciones concretas alineadas con los 4 ejes de acción de la OMS:

Objetivo OMS	Aportación desde "Mayores con esperanza"
1. Cambiar nuestra forma de pensar sobre el envejecimiento	Talleres centrados en dignificar la vejez, romper con la narrativa del descarte y despertar vocación social en la madurez
2. Comunidades que fomenten capacidades	Dinámicas para identificar fortalezas, fomentar la autoestima, el voluntariado, y el rol como agentes de cambio
3. Cuidados integrados centrados en la persona	Acompañamiento emocional, escucha activa, vínculos significativos y refuerzo del rol del mayor como *cuidador social*
4. Cuidados de larga duración accesibles	Prevención de dependencia psicosocial mediante esperanza, propósito y sentido vital como factores protectores

Las sesiones son:

- Adaptables a cualquier perfil de usuario (no requieren formación previa).
- De bajo coste y alto impacto emocional (SROI medible).
- Integrables en la programación municipal, especialmente en los centros de convivencia.

Modera los Encuentros: COEF Aragón, IFFD España.

IFFD ofrece un ***enfoque experiencial, transformador y personalizado*** frente al enfoque ocupacional, programático y masivo.

Aspecto	Talleres "Mayores con esperanza"
Finalidad principal	Transformar la mirada sobre la vida, despertar la esperanza, activar el propósito vital
Método	*Talleres íntimos, dialógicos, personalizados y con progresión vivencial, ADAPTADA AL GRUPO*
Participación del mayor	Protagonista activo de su crecimiento, constructor de sentido y vínculos
Contenido emocional y espiritual	Central: autoestima, dignidad, perdón, legado, propósito, sentido, espiritualidad (desde lo abierto)
Narrativa de fondo	"Tu vida es valiosa, sigue teniendo sentido, y puedes ser luz para otros"
Impacto colectivo	Comunidad afectiva, red de cuidado mutuo y colaboración voluntaria
Evaluación de impacto	Evaluación emocional, narrativa, participativa, con impacto SROI
Lenguaje y estética	Inspirador, simbólico, narrativo, con anclajes emocionales y culturales cercanos

---

REFERENCIAS EN LOS MEDIOS

Enlace a Ciudad Real Televisión, promovido por el Ayuntamiento

Diario Digital de Ciudad Real

Diario de Castilla-la Mancha

ACERCA DE IFFD y COEF Aragón

¿Quién es y qué misión tiene IFFD?: *es una ONG sin ánimo de lucro e independiente cuya misión primordial es dar apoyo a la familia a través de formación. IFFD es la organización internacional de sociedad civil más grande centrada en el desarrollo familiar. Es miembro con Estatus Consultivo General ante el Comité Económico y Social (ECOSOC) de Naciones Unidas y organiza regularmente congresos internacionales sobre familia.*

Su misión es ayudar a las familias de todo el mundo con independencia de su raza, color, religión, sexo u origen.

IFFD es una federación a la que pertenece el ***Centro de Orientación y Estudios de la Familia -COEF Aragón-*** *que es la entidad que presenta la propuesta.*

IFFD ofrece un ***enfoque experiencial, transformador y personalizado*** frente al enfoque ocupacional, programático masivo.

Toca la raíz misma de cómo la persona mayor se percibe a sí misma y cómo se vincula con los demás y con su futuro.

No es "formación para mayores", sino una **invitación a seguir viviendo como protagonistas**, no como espectadores de su propia vida.

IFFD, Coef Aragón, está alineado con la estrategia de la OMS y el Plan Ciudad Amigable: talleres que fortalecen autoestima, propósito de vida y vínculos solidarios en mayores.

ENLACES

International Federation for Family Development, **IFFD**: https://iffd.org/about-us/

Centro de Orientación y Estudios de la Familia, **COEF Aragón**: https://coef.es/quienes-somos/

Para más información, escribir a: info@coef.es