

406.351 personas mayores han participado en las 16.986 actividades impulsadas durante este curso en 629 centros propios y en convenio

La Fundación "la Caixa" lanza nuevos talleres presenciales y cursos de autoformación online para el empoderamiento de las personas mayores

La nueva oferta de actividades responde a la heterogeneidad de las personas mayores de hoy en día fomentando su participación activa y su rol en la sociedad, contribuyendo a que lleven a cabo un proyecto personal propio con el que disfruten de una vida plena y visibilizando sus intereses, necesidades y deseos

Madrid, 22 de agosto de 2023. La Fundación "la Caixa" arranca el curso estrenando **talleres presenciales y talleres de autoformación en línea** para las personas mayores. Con el objetivo de generar más espacios de participación y adaptarse a las nuevas realidades, el programa de **Personas Mayores** de la entidad amplía y diversifica su oferta de actividades teniendo en cuenta la **heterogeneidad de las personas mayores**.

Durante el curso 2022-2023, **406.351 personas mayores** de todo el territorio español han participado en las **16.986 actividades** realizadas en los **629 centros** que forman la red de centros propios y en convenio con las administraciones autonómicas.

Como novedad, el programa también **abre un nuevo ámbito de acción, Creatividad y reflexión**, con propuestas orientadas a fomentar la creatividad y la imaginación de las personas mayores. Esta línea se suma a las ya existentes: *Mantenimiento y mejora de la salud física y prevención de la fragilidad, Fomento del desarrollo personal, Mejora de las competencias digitales y Participación social y comunitaria.*

Los nuevos talleres presenciales que se lanzan este curso, «**Creación de pódcast**» y «**Escritura creativa**», se enmarcan en este nuevo ámbito, en el que también se incluyen el taller «**Amigos lectores**» y el consolidado **Concurso de Relatos Escritos por Personas Mayores**. Por su parte, el taller

«**Bienestar en el vestir**» se suma a la oferta de actividades que fomentan la salud física.

«El aumento de la esperanza de vida nos abre un abanico de posibilidades después de la jubilación. En la Fundación "la Caixa" tenemos el firme compromiso de posicionar a las personas mayores como agentes activos de la sociedad **teniendo en cuenta sus singularidades** y reivindicando las capacidades, habilidades y aptitudes de un **colectivo clave**. Por ello, a través de estas actividades y acciones ofrecemos recursos para dar respuesta a los múltiples y variados intereses de este diverso y heterogéneo colectivo», ha destacado el director del programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", **David Velasco**.

Todas las actividades impulsadas tienen como misión que las personas mayores puedan adquirir nuevos conocimientos, así como **tomar conciencia de habilidades existentes o descubrir nuevas** para potenciarlas. De este modo, el programa se centra en el desarrollo de **contenidos innovadores y con rigor** para una intervención que promueva la salud, las relaciones, el bienestar, el desarrollo personal y la vida plena de las personas mayores, así como su compromiso y participación social.

El taller «**Creación de pódcast**» nace vinculado al [Concurso de Relatos Escritos por Personas Mayores](#), que en su XV edición ha inaugurado una nueva categoría con la voz como conductora de las historias. Su objetivo es facilitar un recurso tecnológico actual que permita a las personas mayores desarrollar la creatividad y el uso de la imaginación en un entorno de participación dinámico. En él **aprenderán a crear su propio pódcast**: creación del guion, conceptos radiofónicos, efectos de sonido, edición y difusión. Además, descubrirán un nuevo canal que les conecta con la actualidad, la cultura y otros campos de interés; ahondarán en los conceptos y el lenguaje radiofónico, y desarrollarán el sentido de la escucha y la proyección de la voz.

El taller «**Escritura creativa**» surge para fomentar el desarrollo de la creatividad y el uso de la imaginación de las personas mayores. El taller facilita conocimientos, claves y técnicas de escritura creativa para ayudar a los participantes a escribir sus propios textos de una manera amena y participativa, al mismo tiempo que debaten sobre obras literarias. A través de la creación de textos, la reflexión, la lectura y el debate sobre obras

fundamentales de la literatura, los participantes **retomarán o descubrirán su potencial literario**, reforzarán su **comprensión lectora y su espíritu crítico**, y podrán recuperar experiencias personales a través de los recuerdos. Además, esta actividad les acercará obras y estilos de escritura de grandes autores, como Miguel Delibes, Emilia Pardo Bazán, Stefan Zweig, Henry James y Gabriel García Márquez, entre otros.

La formación de «**Bienestar en el vestir**» nace como resultado de un estudio que señala que **la vestimenta y los complementos que elegimos pueden condicionar nuestro bienestar de una manera limitativa o favorable**. Con un enfoque fisioterapéutico y teniendo en cuenta la sostenibilidad, ofrece estrategias para escoger las prendas y los complementos idóneos teniendo en cuenta las patologías funcionales y de la piel, el equilibrio, la circulación y el cuidado personal, de modo que redefine **el concepto de la moda en las personas mayores** desde una dimensión emocional. Se creará un espacio de confianza donde compartir inquietudes acerca de la vestimenta y también romper el tabú acerca de las prendas adaptativas, consideradas ortopédicas.

Nuevos cursos de autoformación en línea

Otra de las novedades de la nueva temporada 2023-2024 es el lanzamiento de **cursos virtuales de autoformación** que se podrán realizar con el ordenador en casa o en las aulas informáticas de los centros de personas mayores.

Los [cursos de autoformación](#) abordan temas como la **alimentación saludable, el ejercicio, las rutinas para el bienestar** o el uso de las **aplicaciones tecnológicas**. Están destinados a todas aquellas personas que desean seguir sumando experiencias a la vida a su ritmo.

Minitalleres "Aula Abierta"

Otra de las novedades son los minitalleres «Aula abierta», **formaciones específicas dirigidas a las personas mayores voluntarias** que dan soporte digital en los espacios del «Aula abierta» de los centros de personas mayores. Se ofrecen los conocimientos y recursos necesarios para que los voluntarios puedan acompañar a las personas que asisten a las aulas abiertas y enseñarlas a usar las aplicaciones digitales más populares y a realizar las gestiones más habituales a través de internet.

Las formaciones digitales impartidas en los minitalleres son:

- **Mi carpeta ciudadana:** información y gestiones con la Administración pública (Agencia Tributaria, renovación del carnet de conducir o DNI, padrón, etc.).
- **Mi salud:** claves de la gestión en línea de las aplicaciones de salud de las comunidades autónomas para consultar el historial médico, buscar especialistas y centros sanitarios, pedir citas, descargar pruebas diagnósticas, etc.
- **Reservas en línea:** realización de todo tipo de compras en comercios *online* y reservas en restaurantes y hoteles, etc., con especial atención a los elementos clave para evitar errores y fraudes.
- **Finanzas en línea:** gestión de cuentas bancarias mediante el ordenador o el teléfono móvil, y uso de las nuevas aplicaciones relacionadas con la gestión económica, como Bizum y otras similares.

Más de 100 años acompañando a las generaciones mayores

El **Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa"**, con más de cien años de trayectoria, tiene como objetivo abordar los **nuevos desafíos que se presentan en la vejez**. De este modo, acompaña a las personas mayores maximizando sus posibilidades de desarrollo personal y facilitando la construcción de relaciones de apoyo que ofrezcan oportunidades para el desarrollo de una vida plena y comprometida con su comunidad.

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en el conjunto de España las personas mayores de 65 años representan el 19,1 % de la población y se prevé que este porcentaje aumente hasta el 25,2 % en 10 años.