



MIEMBROS DE LAS JUNTAS DIRECTIVAS DE MAYORES

DELEGACIÓN DE MAYORES: C/ El Charco, 23, 1ª Planta. LEGANÉS.

☎ 91 248 93 02 / 91 248 93 09 / 91 248 93 13

📞 WhatsApp: 669 46 99 33 ✉ deleg.mayores@leganes.org



www.leganes.org

📍 ayto.leganes 📺 @aytoleganes



Nosotros seguimos,
vosotros también.



www.leganes.org

📍 ayto.leganes 📺 @aytoleganes



A pesar de la situación provocada por la pandemia, desde la Delegación de Mayores, continuamos trabajando por y para los mayores del municipio. Queremos que sigan cuidando su salud y disfrutando en su día a día. Por ello, manteniendo siempre las medidas de prevención marcadas por el Ministerio de Sanidad: **mascarilla, lavado de manos, distancia de seguridad y aforos limitados**, nosotros:



¡SEGUIMOS REALIZANDO TALLERES!

- **Al aire libre:** Gimnasia, yoga, taichí, senderismo, zumba, baile en línea...
- **Online a través de videollamadas:** Alfabetización y memoria, lectura social, teatro, acuarela y francés...
- **Talleres terapéuticos online:** memoria, salud...
- **Videos grabados de talleres impartidos por profesores voluntarios de los centros de mayores para que realicéis desde casa y colgados en nuestra página web:** www.leganes.org (para verlos, pincha en el icono de mayores y después en 'El Rincón del hacer'). ¡Verás cuántas cosas puedes realizar!



¡SEGUIMOS EJERCITANDO Y ENTRENANDO LA MEMORIA!

- **Cuadernillo de estimulación cognitiva de actividades y entretenimiento:** 'Mente activa desde casa'.
- **Servicio de biblioteca de los Centros de Mayores** (préstamo de libros).
- **Relatos cortos y frases de ánimo:** escribe sobre ello y mándanoslo.



¡SEGUIMOS CERCANOS Y EN CONTACTO CON VOSOTROS!

- **Servicio de Atención Psicológica telefónica para mayores.**
- **Llamadas telefónicas y de seguimiento a los mayores** del municipio.
- **Teléfono de Atención al Mayor** (mayores de 65 años): **91 248 93 02.**

¡PREVENIMOS LA SOLEDAD DE LOS MAYORES!

- Si echas de menos a tu vecino mayor y ya no le ves tanto por el barrio...
- Si ves que ha cambiado sus rutinas: si acude a las tiendas, a la farmacia... muchas veces o ahora va menos, notas falta de autocuidado personal...
- Si está más desanimado y ya no sale tanto a pasear con los amigos...

¡PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS! ¡JUNTOS, SUMAMOS!

¡ENSEÑAMOS A COCINAR!

Academia Mayorchef: Enseñamos a cocinar a hombres mayores de 65 años que están solos y/o a cargo de una persona dependiente. ¡Llámanos!



Y para que os sintáis mejor y protegidos y que vuestro día a día sea más saludable, **os proponemos que sigáis las siguientes CLAVES:**

1. **Establece y sigue con las rutinas** diarias: mantén horarios de comida, buena higiene personal, horario de sueño...
2. **Haz algo de ejercicio:** salir a pasear, hacer gimnasia, o cualquier otra actividad física...
3. **Busca actividades agradables y que te gusten** para hacer en casa: leer, cocinar, pintar, hacer crucigramas...
4. **Evita la sobreinformación** diaria de la situación de la pandemia que vivimos (cuanta más información más sensación de peligro e indefensión).
5. Ejercita y disfruta de tu vida social a través de **llamadas telefónicas, videollamadas o paseos** manteniendo en todo momento las normas de prevención.
6. **Cumple las medidas marcadas por Sanidad** (sin ser exagerado).
7. **Asume que tener miedo por la situación es natural**, aceptarlo y vivir con ello es tener coraje.