

Verano Activo:

CCAB lo invita a sus talleres estivales, que se realizarán entre el 06 y 30 de enero. Lo esperamos en las clases de:

Mentes activas: todos los lunes de 14:30 a 17:00 horas.

Verano cultural: todos los jueves de 10:00 a 12:30 horas.

*Si tiene dificultades de transporte para asistir a las clases, comuníquese al teléfono 29101502.

Decálogo para un envejecimiento positivo:

1. Cuidaré mi presentación día a día.
2. No me encerraré ni en mi casa ni en mi habitación.
3. Amaré el ejercicio físico como a mí mismo.
4. Evitaré actitudes y gestos que me hagan ver mayor.
5. No me quejaré de mis achaques.
6. Cultivaré el optimismo sobre todas las cosas.
7. Trataré de ser útil a mí mismo y a los demás.
8. Trabajaré con mis manos y mi mente.
9. Mantendré vivas y cordiales relaciones humanas.
10. No pensaré que "todo tiempo pasado fue mejor."

Más detalles, en el artículo "10 consejos para envejecer con gracia":

<http://www.institutodelenvejecimiento.cl>

Consejos para envejecer positivamente



Collage realizado por los participantes del taller de Envejecimiento Positivo.

Para equilibrar los cambios físicos, mentales y sociales que aparecen con el paso de los años, es importante potenciar las habilidades de cada uno, promover la autovalencia y prevenir la dependencia.

¿Cómo lograrlo?

El Instituto del Envejecimiento (organización chilena que realiza, promueve y difunde investigaciones y estudios sociales sobre los mayores de 65 años), propone diversas actividades, según los cambios experimentados:

Físicos: realizar ejercicios, caminar, hacer gimnasia, cuidar la postura y mantener una nutrición sana. También el yoga es una buena opción para mantener el cuerpo en buen estado sin exigirle demasiado.

Mentales: mantener una elevada actividad intelectual, leer todos los días, escribir o hacer ejercicios de estímulo de la memoria.

Sociales: formar parte de un grupo o viajar, ambas son buenas instancias para conocer gente y aprovechar de la mejor forma el tiempo libre.

Datos:

15,6% de la población chilena corresponde a adultos mayores.

79 años es el promedio de esperanza de vida en Chile.

Para el 2050 1 de cada 4 personas se espera que tenga 60 años o más en América Latina.

Consejos del Experto:

La fonoaudióloga de Vida Proactiva, Nicole Baldwin, sugiere las siguientes actitudes:

1. Mantener una vida social activa.
2. Realizar ejercicio físico y desafíos mentales.
3. Mantener una alimentación saludable.
4. Mantener una actitud positiva frente a esta nueva etapa.

Infografía

La Lectura para una Vida Proactiva

Los libros, diarios y revistas, lo pueden transportar a un mundo de nuevos conocimientos y entretenimiento, al mismo tiempo que estimulan la actividad de su cerebro y fortalece las conexiones neuronales.

Seis motivos por los que usted debe leer

1. Previene el deterioro cognitivo: ejercita diversas áreas del cerebro como la memoria, imaginación y concentración.
2. Contribuye a la fluidez verbal: enriquece el vocabulario.
3. Favorece las relaciones sociales: genera temas de conversación.
4. Buen hábito: representa una buena rutina de sueño.
5. Agilidad mental: obliga a pensar, ordenar ideas y relacionar conceptos. Potencia la capacidad de observar y poner atención. Además contribuye a mantener la salud cerebral, a pesar del tiempo.
6. Disminuye el estrés: un estudio de la U. de Sussex demostró que este hábito es la manera más efectiva de escapar de las preocupaciones del mundo cotidiano.

Lectura bilingüe:

quienes comprenden más de un idioma usan más su cerebro y lo mantienen activo, lo que ayuda a prevenir la decadencia cognitiva.

Libros electrónicos:

un estudio alemán reveló que los adultos entre 60 y 77 años leen 2.5 segundos más rápido en un iPad que en un papel.

Letra XL:

para una mejor percepción y fácil lectura, sin forzar la vista, se sugiere elegir textos con tipografía grande.

Dónde conseguir un libro:

• Vitalibros, Biblioteca de la Municipalidad de Vitacura; Av. San Josemaría Escrivá de Balaguer 6420, Vitacura; teléfonos 22403685 o 22403684.

• Corporación Cultural Las Condes; Nuestra Señora del Rosario 30, Las Condes; teléfono: 28969820

• Café Literario Parque Balmaceda; Avenida Providencia 410, Providencia; teléfono 22740602

• En www.leerescuchando.net y www.booksshouldbefree.com se pueden encontrar varios audiolibros.

Audiolibros:

para quienes sufren trastornos de la visión o les cuesta entender algunos signos, los libros hablados son una excelente alternativa.

Biblioterapia:

los libros de autoayuda se relacionan con menores niveles de depresión después de un año, según un estudio de la revista PLAS ONE.

Información on line:

un estudio de la U. de California señala que buscar información en internet activa áreas del cerebro como las relacionadas con la toma de decisiones y de razonamiento. Además, esta plataforma les permite compartir datos de interés con amigos y familiares.

*Descubra más beneficios en el informe de la Sociedad Española de Neurología, <http://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link95.pdf>

Yo participé en el taller de:



Envejecimiento positivo

Carmen Ugarte, 85 años

Soy una persona muy activa: todas las mañanas, de lunes a domingo, voy al gimnasio. Por eso, no dudé en inscribirme junto a Sergio, mi marido, en el taller de envejecimiento positivo del Programa Vida Proactiva de la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia.

Para mí fue una experiencia muy agradable y productiva. Nos enseñaron a vivir esta etapa de una manera óptima a través de una rutina de ejercicios diarios y una alimentación saludable, entre otras cosas. Además, los coordinadores de las clases explicaban de manera simple y clara cada tema, para una mejor comprensión.

A los que aún no se han inscrito, los invito a participar de esta enriquecedora experiencia.

Prevención de caídas

Edgardo Francke, 76 años

Las causas y las formas de prevenir las caídas son un tema frecuente entre las personas de mayor edad, por eso decidí inscribirme en el taller dirigido por la kinesióloga, Gisela Wendt. Durante las clases aprendí que las caídas ocurren principalmente por la pérdida de masa muscular llamada "sarcopenia" (una disminución del tamaño del músculo) producida por la falta de ejercicio. También practicamos subir y bajar escaleras en forma segura, algunos ejercicios básicos sentados en una silla, y aprendimos a alimentarnos de manera correcta, entre muchas otras cosas: lo interesante de este taller es que complementaba la información teórica con actividades prácticas, lo que contribuía al dinamismo de las clases.



En definitiva fue una experiencia muy agradable y cien por ciento recomendada.



Estimulación de la Memoria

Lilian Walker, 86 años

Gracias a este taller, aprendí que la falta de atención e interés son los principales obstáculos para memorizar información. Además, conocimos algunas estrategias para mejorar la memoria.

También nos enseñaron la importancia que tienen las redes de contacto para poder enfrentar el paso de los años de una manera positiva. En este taller conocí a un grupo de personas muy especiales y optimistas.

Los invito a buscar nuevas actividades y hobbies; no se queden aislados en la casa y aprovechen de hacer nuevas amistades de manera activa. Es muy importante tener actividades fuera del hogar -en lo posible-, ya que contribuyen a mejorar la autoestima. 🍀

Talleres de Primavera

Nuestras misses....



Juegos de letras



Estirando los músculos



Cóctel preparado por los participantes....

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director: Dr. Marcelo Blacutt C.

Coordinadora de Socios: Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional: Christopher Aceituno G.
Fonoaudióloga: Nicole Baldwin F.
Kinesióloga: Gisela Wendt I.
Enfermera: María Eugenia Rojas G.
Periodista: María José Lombardo M.
Asesoría: Unidad de Geriátrica de Clínica Alemana
Diseñadora: Camila Santa Cruz F.

Desafío

Lo invitamos a conocer y responder algunas de las posibles preguntas de la PSU 2013, a través de la que más de 270 mil estudiantes tratarán de llegar a la universidad. Más de alguno tendrá un nieto participando en este proceso.

Lenguaje y Comunicación:

Señale cuál de las siguientes series está constituida exclusivamente por textos expositivos.

- A) Noticia, editorial, crónica.
- B) Currículum vitae, noticia, instructivo.
- C) Caracterización, ensayo, comentario.
- D) Descripción, catálogo, artículo de opinión.
- E) Resumen, informe, aviso publicitario.

Matemáticas

¿Cuál de los siguientes números multiplicado por 0,01 resulta la unidad?

- A) 100
- B) 10
- C) 1
- D) 0,1
- E) 0,01

Ciencias

Respecto de una reacción alérgica aguda, es INCORRECTO afirmar que:

- A) Produce vasodilatación.
- B) Se trata con antihistamínicos.
- C) Desencadena una reacción inflamatoria.
- D) Corresponde a una respuesta exacerbada frente a un antígeno.
- E) Siempre es consecuencia de la primera exposición a un alérgeno específico.

Historia

En general, la mayoría de las ciudades medievales de Europa Occidental combinaron funciones y surgieron en torno a diversos lugares, monumentos o edificios como:

- A) El foro.
- B) El circo.
- C) El teatro.
- D) El castillo.
- E) El feudo

Soluciones: (B), (A), (E), (D)