

Servicios para usted que le presta el Proyecto Otoño.
Calle Estrella 468 y División, (al fondo de la Iglesia de Reina).

Cursos y espacios de encuentro a los que siempre puede asistir:

-AUTOCUIDADO

Todos los lunes de 2 a 4 pm. Dra. Mayra Díaz.

-ENTRENAMIENTO COGNITIVO

Todos los miércoles de 2 a 4 pm. Dra. Mayra Díaz.

-CONSEJOS A CUIDADORES

Todos los viernes de 2 a 4 pm. Dra. Mayra Díaz.

-EL ARTE DEL OPTIMISMO INTELIGENTE

Todos los jueves de 2 a 4 pm. Lic. Carlos García.

-AUTOCONOCIMIENTO

Todos los martes de 1:30 a 3:30 pm. Lic. Carlos García.

Cursos anuales con matrícula limitada:

-TEJIDO A CROCHET curso básico.

Martes de 1 ½ a 5 ½. Profesora Sonia González.

-MUÑEQUERIA curso básico.

Lunes y Viernes de 1:30 a 3:30. Profesora Francisca Noya.

-TAI CHI

Todos los martes y jueves de 9 a 12 pm. Profesora Regla María García.



Otros espacios de encuentro para graduados de los cursos:

-Grupo de TEJEDORAS LOYOLA REINA

-Intercambio de experiencias, último martes del mes de 1:30 A 3:30 pm.

- Ventas de piezas tejidas, todos los martes de 9 a 5 pm.

-Agrupación MAYORES POR EL OPTIMISMO INTELIGENTE, primer sábado del mes 9 a 12 m.

Cine para mayores: tercer sábado del mes, 4pm. Entrada libre y gratuita.

De otras actividades y servicios que presta el Centro Loyola Reina, podrá informarse en la recepción del mismo.

Sus opiniones y sugerencias son esenciales. Entréguelas en la recepción de nuestro Centro o envíelas al correo electrónico: proyecto.mayores@sjcuba.org



Un nieto le pregunta a su abuelo:

-Oye, abuelo, en tus tiempos que no había celulares, ni Internet, ni calculadoras ¿qué usaban en la escuela?

-Usábamos la cabeza.

Publicación del Proyecto "Otoño" del Centro Loyola Reina

Coordinadora del Proyecto "Otoño": Dra. Mayra Díaz Santos

Diseño y diagramación: Fernando Raúl Acosta Sainz

Dirección: Calle Estrella 468 y División, (al fondo de la Iglesia de Reina).

Edición: Lic. Carlos García López

Corrección: MsC. Elisa García González

Correo Electrónico: proyecto.mayores@sjcuba.org



PROYECTO OTOÑO



Por una cultura del Buen Envejecer Solidario

Publicación Trimestral del Centro Loyola Reina

Año 1 No. 1/ 2020

UN PROYECTO PARA TODOS

Si eres ya una persona mayor, ¡te felicitamos por haber alcanzado esa noble condición! Y si, además, resides en el municipio de Centro Habana, grande es tu suerte, pues vives muy cerca de nuestro **Centro Loyola Reina** y en especial de los servicios de uno de sus proyectos: el **Proyecto "Otoño"**.

El objetivo central del Proyecto Otoño es impulsar el desarrollo de una **"Cultura del Buen Envejecer"** que mejore y fortalezca la calidad de vida de la persona mayor, mediante diferentes servicios de formación **gratuitos** que brinda el **Centro Loyola Reina**.

Este proyecto tuvo su inicio el 4 de Septiembre del año 2017 y cuenta ya con dos años de experiencia.

El propósito de esta modesta publicación es **animarte** y proporcionarte información sobre las múltiples temáticas que se desarrollan en los cursos, talleres y encuentros que te ofrece el proyecto, buscando promover precisamente esa "Cultura del Buen Envejecer".

Una característica de nuestra publicación será que la mayoría de sus artículos de fondo estará integrada por condensaciones.

Finalizamos entonces, amigo lector, proponiéndote que no dejes de visitarnos lo más pronto posible en nuestro **Centro Loyola Reina**, cuya **ubicación está en la calle Estrella 468 y División, (al fondo de la Iglesia de Reina).**

*Persona mayor:
Es aquella persona
de 60 años o más
que ha cesado,
total o parcialmente,
tanto del trabajo profesional
como de la responsabilidad
en el cuidado de la familia,
y que debe adaptarse
adecuadamente
a ciertos cambios biológicos,
psicológicos y sociales
construyéndose
UN NUEVO PROYECTO DE VIDA.*

EL PODER DE LA GRATITUD

Una actitud que, de mantenerse y practicarse, nos llevará a encontrar en nuestro pasado mucho beneficio emocional y espiritual, es la gratitud.

Se afirma que es emocionalmente imposible sentirse agradecido y al mismo tiempo infeliz. La gratitud es como una vacuna contra la amargura y nos hace conscientes de lo bueno que nos da la vida.

Aquí van dos consejos para practicar la gratitud: Busque primero con perseverancia cosas por las que debe estar agradecido y, en un segundo momento, escriba una lista de las mismas, actualícela diariamente y léalas todas las mañanas. Verá cómo su día será más placentero, más relajado, y más satisfactorio.

Descubra, usted, practicándolo, el poder de la gratitud.

¡APRENDE OPTIMISMO!

Lic. Carlos García López

Aprender a practicar el optimismo inteligente es uno de los cursos que te oferta el Proyecto Otoño.

El optimismo es la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.

El optimismo es una emoción orientada al futuro. El optimismo, al igual que la esperanza, significa tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y las frustraciones.

El optimismo ha sido objeto de estudios científicos y se ha demostrado que puede aprenderse, desarrollarse.

Veamos ciertos beneficios esenciales que nos brinda el optimismo:

- Es una emoción positiva que mejora la resistencia a la depresión causada por los contratiempos.
- También mejora la salud física.
- Como rasgo del carácter, es una fortaleza personal que ejercitada genera precisamente las emociones de optimismo sobre el futuro: esperanza y confianza.
- El optimismo favorece el rendimiento laboral, sobre todo, en trabajos que constituyen un reto.

Ahora bien, al estudiar científicamente el optimismo, se han descubierto dos aspectos decisivos del mismo, y que tiene que ver, sobre todo, con la manera en que uno se explica los sucesos.

El Optimismo Inteligente afirma que: Las explicaciones que nos sirven para interpretar la adversidad, determinan lo que haremos en el futuro. Lo que creemos sobre la adversidad nos desanima o nos anima.

¡Así de fácil!

Las personas optimistas acaban teniendo éxito.

INICIO DE LA PRÁCTICA GRUPAL DEL MÉTODO ABCDE PARA SUPERAR EL PESIMISMO

Dentro de sus ya periódicos encuentros mensuales, la agrupación “**Mayores por el Optimismo Inteligente**”, realizó el viernes 7 de noviembre su primera experiencia, mediante una dinámica de grupos, la práctica del Método ABCDE para superar el pesimismo.



Dos resultados benéficos se alcanzaron: un testimonio compartido de la superación de una adversidad personal con la aplicación del método y de la ayuda solidaria de otros integrantes de la agrupación; y también orientación grupal para otra integrante, en la búsqueda de un afrontamiento más racional y paciente de la situación que experimentaba.

EI AUTOCUIDADO, TU MEJOR OPCIÓN

Si a nuestra salud la consideramos como una de las mayores riquezas que poseemos, todos estaremos de acuerdo en que trabajar para mantenerla es una de las actitudes más inteligentes que deberíamos tomar.

Ahora bien, lo que se valora como indicador esencial de la salud en la persona mayor, es su capacidad funcional. Es decir, su autonomía en la realización de las actividades de la vida cotidiana; independientemente de que esta padezca enfermedades crónicas.

Y esto se logra, sobre todo, a través del Autocuidado.

El Autocuidado se define como “el conjunto de actividades que realizan las personas mayores para potenciar su salud”.

Un primer paso consiste en revisar nuestros hábitos y detectar si en ellos se producen contradicciones con un estilo de vida más sano:

- Cuidarse de las caídas.
- La eliminación de hábitos tóxicos (tabaquismo y alcohol).
- El control de las enfermedades crónicas, si padece alguna.
- Mantener en lo posible una dieta equilibrada.
- Evitar el sedentarismo.

Condensado de Vida Cristiana No. 2225

Si te interesa el tema, si quieres practicarlo, infórmate en la última página.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL ENTRENAMIENTO COGNITIVO?

Dra. Mayra Díaz Santos

Todos conocemos que durante la vejez experimentamos de manera continua una disminución de las funciones mentales y físicas.

Ahora bien, **el cerebro está preparado para aprender a lo largo de los años**. Y cuando lo ejercitamos, estimulamos las neuronas para que estas se regeneren y formen nuevas conexiones, logrando su fortaleza.

La memoria es un proceso en el que retenemos y reproducimos aquello que estuvo una vez en nuestra conciencia, haciendo uso posterior de nuestra experiencia; es una condición necesaria para desarrollar una vida independiente y productiva.

La estimulación cognitiva o entrenamiento cognitivo son acciones y actividades cuyo objetivo principal es la mejora o el mantenimiento de las funciones cerebrales.

Con estas prácticas se trata de llevar a cabo diferentes ejercicios dirigidos a estimular habilidades cognitivas como: la atención, la memoria y el lenguaje. Se retrasa en la medida de lo posible la aparición de los primeros síntomas de deterioro cognitivo, ayudando a mejorar el bienestar y calidad de vida, alcanzando la autonomía personal, buen estado de ánimo, motivación, autoestima y autoeficacia, ampliando los niveles de satisfacción y la capacidad de afrontamiento en situaciones de estrés.

También favorece otras habilidades como las relaciones sociales que facilitan los contactos interpersonales y disminuyen los sentimientos de soledad.

Si te interesa el tema, si quieres practicarlo, infórmate en la última página.

CONOCIÉNDONOS

La persona mayor para experimentar satisfacción con su vida necesita continuar su crecimiento humano y espiritual, además de adaptarse a los cambios que inevitablemente deberá afrontar.

Para lograr ambos objetivos le es también necesario relacionarse lo mejor posible tanto consigo mismo como con las personas que integran su entorno cercano. Pero muchas veces estas relaciones se tornan difíciles debido al desconocimiento que tenemos de las características de nuestra personalidad y las características de la personalidad de aquellos que comparten nuestro vivir cotidiano.

Es decir, para mantener unas buenas relaciones, unas relaciones armónicas y serenas, es muy importante el **autoconocimiento** y dentro del mismo, específicamente dominar una teoría que nos ayude a explicarnos cómo el tipo de personalidad influye significativamente en nuestro comportamiento y en el comportamiento de aquellos que nos rodean.

Si le interesa, busque información sobre el curso “Conociéndonos” en la última página.



CREACIÓN DEL GRUPO TEJEDORAS LOYOLA REINA

Con el propósito de profundizar en la habilidad manual del tejido a crochet y practicar la solidaridad, el pasado martes 29 de Octubre se fundó el grupo Tejedoras Loyola Reina integrado por las graduadas de anteriores ediciones del curso. Sus actividades son:

- Intercambio de experiencias, último martes del mes de 1:30 A 3:30 pm.
- Y exposición y venta de piezas tejidas, todos los martes de 9 a 5 pm.