

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:

- PSICOLOGÍA POSITIVA Y OPTIMISMO INTELIGENTE jueves de 2 a 4 pm. Lic. Carlos García.
- AUTOCUIDADO Todos los lunes de 2 a 4 pm. Dra. Mayra Díaz.
- AUTOCONOCIMIENTO Todos los martes de 1:30 a 3:30 pm. Lic. Carlos García.
- ENTRENAMIENTO COGNITIVO Todos los miércoles de 2 a 4 pm. Dra. Mayra Díaz.

Cursos anuales con matrícula limitada:

- TEJIDO A CROCHET (curso básico). Martes de 1 a 5pm. Profesora Sonia González.
- MUÑEQUERIA (curso básico). Lunes y Viernes de 1:30 a 3:30pm. 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 "OTOÑO", primer sábado del mes de 9 a 12 pm.

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 niño fue golpeado por la vecina y la madre furiosa fue a pedirle explicaciones:

- Por qué le pegó a mi hijo?
- Por maleducado, me llamó gorda.
- Y cree que pegándole va a adelgazar?

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 y redacción: Lic. Carlos García López

Corrección: Lic. Lilian 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. 2 /2020

UN PROYECTO PARA TI

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

En el que te presentamos hoy, queremos informarte sobre nuestra visión de la persona mayor y cómo proponemos que debes trabajar para generar y aumentar **la satisfacción con tu vida**.

Los mayores..., ¿quiénes somos? Somos un significativo número de personas de 60 años y más que estamos viviendo una nueva etapa de nuestro ciclo vital. Una nueva etapa que nos brinda el derecho y la oportunidad, ante la familia y la sociedad, de construirnos un nuevo **proyecto de vida satisfactoria**.

Un nuevo proyecto de vida que se fundamente en una **actitud positiva** frente a sí mismos y a la vejez, y en la **convicción de nuestra capacidad** para construirlo; sobre todo, mediante el **aprendizaje permanente** y la **integración grupal solidaria**.

Para lograrlo, nuestro proyecto propone tres vías específicas de formación:

- Conocer los beneficios y practicar las enseñanzas de la nueva corriente científica de la **Psicología Positiva**.

- Conocer los beneficios y practicar el **Autocuidado Integral**.

- Conocer los beneficios e integrarse en **Grupos de Encuentro y Ayuda Mutua**.

Es esta visión de los mayores y esta búsqueda de una **mayor satisfacción con tu vida** lo que te invitamos a compartir en nuestro Proyecto Otoño del Centro Loyola Reina, cuya dirección es **calle Estrella 468 y División, (al fondo de la Iglesia de Reina)**.

OTRA VEZ, ¡GRACIAS!

**HERMANOS MAYORES,
SIENTAN NUESTRA MAYOR
GRATITUD POR REGALARNOS
ESA FELICIDAD
QUE EXPERIMENTAMOS
AL REALIZAR
LA NOBLE LABOR
QUE SIGNIFICA SERVIRLES.**

**TRABAJAR PARA USTEDES
NOS HACE FELICES,
PORQUE REPRESENTA
UNA IMPORTANTÍSIMA
PARTE DE NUESTRO
HACER COTIDIANO
QUE LE OTORGA SIGNIFICADO
Y COMPROMISO
A NUESTRO VIVIR.
OTRA VEZ, GRACIAS.**

"Aunque nada cambie, si yo cambio: todo cambia"

HONORÉ DE BALZAC

¡LA VIDA SUPERA LA IMAGINACIÓN CON PSICOLOGÍA POSITIVA!

Lic. Carlos García López

Con esta afirmación tituló su trabajo final una alumna del curso Psicología Positiva y Optimismo Inteligente que impartimos en el Centro Loyola Reina.

Tiene razón al afirmarlo, pues a nuestro entender la Psicología Positiva le brinda a la persona mayor una poderosa visión del valor de sí misma, la convence de que puede aumentar su satisfacción con la vida a pesar de las circunstancias, y la capacita con habilidades esenciales para lograrlo.

Esta novedosa corriente científica se armoniza claramente con la promoción de la salud mental.

Considera que se conoce lo suficiente sobre cómo incrementar de manera duradera la satisfacción con nuestra vida partiendo de nuestras propias fuerzas internas.

Y afirma que ello consiste en aprender a experimentar armonía con el pasado desde la gratitud y el perdón, esperanza en el futuro desde el optimismo inteligente, y placer y gratificación en el presente con la renovación de nuestras fortalezas y virtudes personales.

¡La vida supera la imaginación con Psicología Positiva!, porque ella nos puede ayudar a ser más felices a pesar de las circunstancias.

Las personas optimistas acaban teniendo éxito.

ALGO MÁS SOBRE...

La **Psicología Positiva** estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas.

Tradicionalmente la **ciencia psicológica** ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (**ansiedad, estrés, depresión**, etc.), dejando de lado a menudo el estudio de aspectos más positivos como, por ejemplo, la **creatividad**, la **inteligencia emocional**, el humor, la sabiduría, la **felicidad**, la **resiliencia**, etc.

El impulso definitivo para la creación de la Psicología Positiva fue dado por el Prof. **Martin Seligman** de la Universidad de Pensilvania y antiguo director de la **Asociación Americana de Psicología**.

A finales de los años 1990 este conocido investigador, tras destacar la necesidad de investigar de forma decidida los aspectos saludables del ser humano, propuso la creación de la Psicología Positiva como corriente específica dentro de la psicología.

Los hallazgos de esta disciplina están siendo aplicados en muy distintos campos, como por ejemplo en el ámbito educativo, el ámbito organizacional, el ámbito laboral, el ámbito clínico y se ha utilizado últimamente **con mucho éxito en la Psicogerontología**.

La **Psicogerontología** se encarga de conocer el perfil psicológico de las personas mayores y de la formación de docentes de personas mayores. Surge a raíz del concepto del aprendizaje a lo largo de la vida y del envejecimiento de la sociedad.

EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA MEMORIA

Sin duda alguna, las personas mayores comenzamos a experimentar pequeños olvidos que nos preocupan y en algunas hasta pueden producir ansiedad: piensan exageradamente que quizás la demencia senil va dando en ellos sus primeros pasos.

Según los neurocientíficos estos olvidos se producen no tanto a causa del envejecimiento, sino sobre todo por la falta de entrenamiento del cerebro.

He aquí cinco acciones que ayudan a ejercitarlo:

1. Use más su mano no dominante. Si es derecho use la izquierda, y la derecha si es izquierdo; pero nunca en actividades riesgosas.
2. Lea en voz alta. Así pone en acción un mayor número de circuitos cerebrales que cuando lee en silencio.
3. Cambie las cosas de lugar. El cubito de basura, la sal, los palitos de tender. Pero no sus espejuelos, sus llaves, sus medicamentos.
4. Cambie sus caminos o rutas. Use caminos diferentes para ir a los lugares que a diario visita: buscar el pan, ir al agro mercado, etc.
5. Aprenda algo nuevo. Y aún mejor, asista a algunos de nuestros cursos e intégrese a nuestros grupos. Verá cómo crece sus ganas de vivir y deja entonces de preocuparse demasiado por sus fallos de memoria.

Condensado de Vida Cristiana No. 2260

LA ACTIVIDAD FÍSICA: UN ASPECTO VITAL PARA LOS MAYORES

Msc. Verania Piñera Álvarez

Desde que nacemos, los seres humanos dependemos de nuestra condición física. Y en el transcurso de la vida hacemos uso de esta condición sin “cultivarla” en serio, pues mientras nos desarrollamos no percibimos los cambios que en ella tienen lugar. Hasta que un buen día sentimos malestar, dolor por lo que antes hacíamos fácilmente.

Hoy son numerosas las recomendaciones dirigidas a evitar el sedentarismo, la obesidad, el estrés, que deterioran la salud. Es aquí donde la variada gama de actividades físicas desempeña un papel fundamental para mantener el buen estado de salud de la persona mayor, tomando en cuenta la aparición de enfermedades y su adecuado tratamiento médico, y la decisión de aprender a convivir con ellas de manera responsable.

La Organización Mundial de la Salud sugiere dedicar 150 minutos semanales a la práctica de actividades físicas para mantener un buen nivel físico, mediante una amplia gama de acciones y movimientos que incluyen prácticas cotidianas tales como caminar de forma regular y rítmica, tareas domésticas pesadas y el baile. El ejercicio físico es también un tipo de actividad que propicia la movilidad del cuerpo mediante acciones planificadas, estructuradas y repetidas.

Tengamos presente la máxima: “Mente sana en cuerpo sano”.



ABUELOS: NUNCA ES TARDE PARA EMPRENDER

Con la exhibición del filme español “Abuelos”, la Agrupación “Otoño” realizó el encuentro del mes de marzo dedicado esta vez al tema **El emprendimiento y los mayores**.

El protagonista, Isidro Hernández, es un jubilado, que en su búsqueda de trabajo durante dos años nunca es aceptado y llega a la conclusión que la única forma de volver a trabajar y sentirse útil, es montando su propio negocio.

Un interesante y fructífero debate sobre el tema presentado en la película --donde se destacó sobre todo que el emprendimiento no se reduce solo al aspecto económico-- dio conclusión al encuentro.

También se recordó que en este mes el mundo celebra el 20 de marzo el **Día Internacional de la Felicidad**.



SEMILLAS DE SABIDURÍA

“Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos, procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos”

DANIEL DEFOE

No es posible lograr la paz interior si estamos descontentos con lo que tenemos, si envidiamos lo que otros tienen, si nos quejamos constantemente de la supuesta injusticia de la vida.

Da gracias por lo que tienes, por la gente que te ama, por tu trabajo, por tu salud, por cada día que despiertas en tu cama y que se abre ante ti para darte una nueva oportunidad.