

SERVICIOS QUE LE PRESTA EL PROYECTO OTOÑO

- CURSO ENTRENAMIENTO COGNITIVO. Lunes, 10:00 a.m.
- CURSO DE MUÑEQUERÍA. Miércoles, 9:30 a.m.
- CURSO BÁSICO DE TEJIDO A CROCHET. Viernes, 10:30 a.m.
- CURSO DE TAI CHI. Martes y jueves, 10:00 a.m.
- CURSO DE MEDICINA NATURAL. Miércoles, 10:00 a.m.
- CURSO DE PSICOLOGÍA POSITIVA Y OPTIMISMO. Viernes, 10:00 a.m.
- CURSO DE INGLÉS ELEMENTAL. Martes y jueves, 9:00 a.m.
- CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA. Martes, 9:00 a.m. y 11:00 a.m.
- PEÑA DEL ADULTO MAYOR. Segundo sábado del mes, 2:00 p.m.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Preséntese en el Centro Loyola Reina. Calle Estrella 468 y División
(al fondo de la Iglesia de Reina). Teléfono: 7 862 4979

SUS OPINIONES SON ESENCIALES

Entréguelas en la recepción de nuestro Centro o envíelas al correo electrónico:
proyecto.mayores@sjcuba.org



VELORIO

El hombre acaba de morir.

El cura en la ceremonia se extiende con los elogios:

-El finado era un buen marido, excelente cristiano, un padre ejemplar, en sí, una bella persona...

La viuda se vuelve hacia uno de sus hijos y le dice al oído:

-Anda a la caja y mira si es tu papá el que está adentro.

Publicación del Proyecto "Otoño" del Centro Loyola Reina

Coordinadora del Proyecto "Otoño": MCs. Arlety Pacheco Gómez

Diseño y diagramación: Miguel Ángel Anaya Díaz

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

Jefe de redacción: Lic. Carlos García López

Edición y corrección: MCs. 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. 3 / 2022

AMPLÍE SU RED DE APOYO: INTÉGRESE AL PROYECTO OTOÑO

Asumir como un proceso natural los cambios que nos impone la vejez, y a veces la propia sociedad, es bien difícil si no somos asistidos por una eficaz red de apoyo social

Las redes de apoyo social se definen como el conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas.

El apoyo social es la ayuda que las personas obtienen o brindan a partir de sus relaciones con otras personas e instituciones. La falta de apoyo es un elemento común en las problemáticas sociales que se asocian con la vejez.

Esta falta de apoyo se hace evidente en la carencia de interrelaciones o en la ruptura o pérdida de las mismas, debido a experiencias como la viudez, la jubilación, la pérdida de familiares y amigos, la emigración de los hijos, los problemas de salud y las crisis socioeconómicas.

El Proyecto Otoño, precisamente como red de apoyo social a la persona mayor, tiene como uno de sus propósitos fundamentales, prepararlo a usted para que logre satisfacer esa necesidad de ampliación de sus relaciones de ayuda, ello mediante la oferta gratuita e integración a sus cursos, grupos y actividades que detallamos al final de este boletín.

RECUERDE: LAS PUERTAS DEL PROYECTO OTOÑO SIEMPRE ESTARÁN ABIERTAS PARA USTED

*“Ayudar a alguien que lo necesita no solo es parte del deber,
sino de la felicidad”.*

JOSÉ MARTÍ

**“NO ES LO QUE HAS REUNIDO
O ACUMULADO, SINO LO QUE
HAS REPARTIDO Y LO QUE
HAS DADO DE TI, LO QUE
HAS ENTREGADO CON
GENEROSIDAD Y AMOR,
LO QUE DIRÁ LA CLASE DE VIDA
QUE HAS TENIDO Y
LA PERSONA QUE HAS SIDO”.**

ANÓNIMO

LOS INGRESOS PERSONALES: ¿CÓMO PROTEGERLOS? ¿CÓMO ADMINISTRARLOS?

Lic. Carlos García López

Uno de los cambios más impactantes que debe experimentar la persona mayor cuando se jubila es la disminución significativa de sus ingresos monetarios. Y si a ello se le suma un aumento creciente y sostenido de los precios, debido al fenómeno de la inflación que en el presente todos padecemos, ¿qué podría hacer esta persona jubilada para manejar con el mejor provecho su devaluado dinero?

En primer lugar, debería preguntarse si verdaderamente conoce en detalle cómo gasta su dinero. Los estudios señalan que la mayoría de nosotros lo desconocemos. Trate usted de recordar cómo y qué cantidad gastó de su dinero solo hace siete días atrás, y le otorgará la razón a esos estudios.

Estimamos que ante el tremendo reto por alcanzar actualmente una subsistencia digna, podría ser de ayuda a la persona mayor el aprendizaje y dominio de los principios básicos de la Economía Personal y el compartir sus experiencias.

La Economía Personal es una rama de la ciencia económica que se define como el conjunto de medidas de orden y administración de los ingresos y gastos de una persona, con el propósito de satisfacer, sobre todo, sus necesidades básicas.

PSICOLOGÍA POSITIVA Y ARMONÍA CON EL PASADO

Se conoce que las emociones que experimentamos en relación con nuestro pasado tienen su fuente, sobre todo, en los pensamientos que los recuerdos nos generan. Trabajar con una orientación positiva tales recuerdos nos va a producir entonces pensamientos sanos y emociones saludables, positivas, como por ejemplo, la satisfacción.

Existen dos actitudes que, de mantenerse y practicarse, nos llevarán a encontrar en nuestro pasado, tanto lejano como reciente, mucho beneficio emocional. Me refiero a la gratitud y al perdón; actitudes que, ejercitándolas cotidianamente, podrían convertirse en rasgos positivos, en fortalezas y virtudes personales. De las dos, la más fácil de aprender y practicar es la gratitud, a ella nos referiremos en este artículo. Sobre la segunda, el perdón, tan importante como la primera y mucho más difícil de aprender a practicar eficazmente, escribiremos más adelante.

Aquí va un muy provechoso consejo para alimentar 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 léala todas las mañanas. Verá cómo su día será más placentero, más relajado, más tolerante, más satisfactorio. Y será consciente entonces de haber extraído de su pasado mucha armonía.

Descubra usted, practicándolo, el poder de la gratitud.

Condensado de "Vida Cristiana" No. 2543

TAI CHI CHUAN: SUS BENEFICIOS

Oswaldo Álvarez Miranda

Este antiquísimo arte marcial nacido en China, que cuenta hoy con millones de seguidores en todo el mundo quienes han encontrado en él una actividad que mejora la salud física y emocional; ayuda a prevenir y mejorar las dolencias circulatorias, respiratoria, digestivas y nerviosas. Cualquier persona, sea cual sea su edad, sexo o raza, puede practicar y beneficiarse de sus múltiples ventajas.

La práctica continuada de estos ejercicios suaves, que cualquiera puede realizar, elimina el agotamiento, masajea los órganos internos, devuelve la salud a los tejidos dañados, acrecienta la conciencia de estar vivo y produce sensación de bienestar.

El aprendizaje de sonreírle a nuestros órganos es una técnica de relajación poderosa que utiliza la energía creciente de la alegría como idioma para comunicarse con los órganos internos. Si aprendemos a sonreír hacia adentro, todo el cuerpo se sentirá amado y apreciado.

Condensado de *Tai chi chuan: Beneficios de su práctica*



LA SALUD DE TU CEREBRO: ¡CUÍDALA!

Una de las cosas más frustrantes de los cambios de la memoria producidos por la edad, es la dificultad creciente para recordar los nombres. Podemos reconocer el rostro de una persona, pero nos sentimos incapaces de recordar su nombre.

Más que cualquier otro problema, la mala memoria es la queja que personifica la vejez. De nuestras percepciones del hecho de hacernos viejo, la mala memoria parece ser un factor que se destaca.

Ahora bien, la negación del hecho de que nuestro cerebro, al igual que nuestro cuerpo, experimenta un proceso de envejecimiento, es uno de los mayores obstáculos para comenzar un programa de entrenamiento cognitivo y proteger el cerebro del riesgo de enfermedad.

El ejercicio físico nos protege la salud cardiovascular, el ejercicio cognitivo nos protege la salud cerebral y es **factor protector contra la demencia**.

He aquí tres acciones sencillas que lo ayudan a ejercitar su cerebro:

1. Use más su mano no dominante.
2. Lea en voz alta. Así pone en acción un mayor número de circuitos cerebrales que cuando lee en silencio.
3. Cambie sus caminos o rutas.

Y aún mejor, intégrese a nuestro curso de Entrenamiento Cognitivo y verá cómo crece sus ganas de vivir y deja entonces de preocuparse demasiado por sus fallos de memoria.

Condensado de "Vida Cristiana" No. 2868



ALEIDA, A LOS 85, APRENDIÓ A TEJER

Hoy Aleida se siente satisfecha de sus 90 años, pues, entre otros logros, realizó su sueño, con la ayuda del Proyecto Otoño, de desarrollar la habilidad para confeccionar con sus propias manos, las piezas tejidas que unas veces regala y otras muchas comercializa, para mejorar así su economía personal. Aleida también integra el Grupo de Tejedoras Loyola-Reina.



EL PROYECTO OTOÑO TAMBIÉN SE HACE PRESENTE EN OTRAS COMUNIDADES

Desde el pasado mes de julio se imparte el Curso de Psicología Positiva en la comunidad La Inmaculada Concepción de la parroquia del Cerro. Así se benefician los mayores de dicha capilla, quienes tuvieron la iniciativa de solicitar este servicio.