

Se brindan actividades didácticas a través de un curso y tres talleres físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales.

### Duración del curso y taller:

- La modalidad estructurada, 2 meses.
- La modalidad autogestiva anual.

### Beneficios:

- Mejora de la funcionalidad física, cognoscitiva, emocional y social.
- Fortalecimiento de la autoestima.
- Prevención de la depresión y manejo de la soledad.
- Gestión de los problemas existenciales.
- Utilización de los recursos comunitarios.
- Manejo del estrés.
- Fortalecimiento de las redes sociales.

### ¿Dónde se encuentran estos servicios?

En los Centros de Seguridad Social del IMSS a nivel nacional.

Este proyecto empezó en 2019 en el Centro de Seguridad Social Tepeyac, ubicado en Calz. de Guadalupe No. 497, Col. Estrella, alcaldía Gustavo A. Madero, C. P. 07810, Ciudad de México.

### Próximamente en los siguientes centros:

**Centro de Seguridad Social de Durango**, ubicado en Canoas 100, Col. Obrera, Silvestre Dorador, C. P. 34070, Durango, Durango.

**Centro de Seguridad Social Santa Fe**, ubicado en Plaza de los Héroes, entre Camino Real a Toluca y Roque S/N, Col. Unidad Habitacional Santa Fe, alcaldía Álvaro Obregón, C. P. 01170, Ciudad de México.

Para mayor información, sobre el programa ELSSa, escanea el código QR.



# Club de Personas Mayores



## Dirigido a:

Personas mayores de 60 años con independencia para realizar las actividades de la vida diaria.

## Objetivo general:

Fomentar el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas mayores. A través de sesiones de promoción de la salud, activación física, gimnasia cerebral y actividades culturales, deportivas y recreativas, se estimulará la funcionalidad de las personas mayores y su integración a redes sociales, así como el mejoramiento de su calidad de vida.

## Objetivos específicos:

- Mejorar la percepción de calidad de vida.
- Aumentar el apego terapéutico.
- Mantener el nivel de independencia funcional.
- Mejorar la percepción de la satisfacción de los egresados.
- Coadyuvar al ejercicio de la política institucional de inclusión de las personas con discapacidad.

## ¿Qué servicios te brinda?

Evalúa tu estado de salud considerando:

- Tu independencia funcional.
- Tu percepción de calidad de vida.



## Descripción del programa:

Espacios de encuentro y convivencia dentro de los Centros de Seguridad Social, con actividades organizadas para el desarrollo y mantenimiento de habilidades motrices, cognoscitivas, emocionales y sociales de las personas mayores.

## Ofrece dos modalidades de atención:

**Modalidad estructurada:** es la parte del club en la que el participante acude a las sesiones de taller programadas, está integrada por 40 sesiones de cada habilidad (cognitiva, social, emocional y motriz), las cuales tienen una duración de 60 minutos, 5 días a la semana, durante 2 meses.

**Modalidad autogestiva:** terminando la modalidad estructurada, se invitará al grupo de personas mayores que acaban de egresar, se reúnan voluntariamente con el fin de continuar implementando lo aprendido en su vida diaria y de forma común, así como asumir la responsabilidad de ello y conseguir los cambios sociales o personales que les beneficien. Como grupo pueden organizarse para lograr metas, satisfacer necesidades o solucionar problemas, que de manera individual no lograrían.

