



www.inpreunah.hn

Col. Alameda 3ra Ave. Tibúrcio Carias
Andino, Sendero Subirana, Edificio
Warren Valdemar Ochoa,
Tegucigalpa M.D.C, Honduras C.A.

PBX: 2239-9706 / 2235-3261
Telefax: (504) 2235-3333 / 2235-3332
Apartado Postal No. 3676

MEMORANDO GP- UG No. 30

Para: Lic. Vera Mendez
Oficial de Transparencia y Comunicación

De: Lic. Gladys Gaviria
Unidad de Gerontología



Asunto: Informe de actividades recreativas

Cordialmente por este medio adjunto el informe de las actividades de la unidad de Gerontología para su debida publicación.

Sin otro particular,

Actividades Recreativas de la Unidad de Gerontología

La Gerontología un reto para el futuro

Uno de los problemas por los que están pasando actualmente nuestros adultos mayores es la tristeza asociada a la soledad no deseada, un fenómeno particularmente preocupante que se ven especialmente afectadas por un mayor aislamiento social.

La sensación de aislamiento y soledad tiene consecuencias significativas tanto para su salud física como emocional. Desde un punto de vista físico, se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y una respuesta inmunológica debilitada. Desde el punto de vista emocional, la soledad no deseada está vinculada con la depresión y la ansiedad. *se trata de un estado emocional que va más allá de la simple falta de compañía. Implica sentirse aislado, incomprendido y excluido, incluso en medio de una multitud».*

*La prevalencia de la soledad no deseada se atribuye a diversos factores que incluyen la pérdida de seres queridos, cambios en el entorno social y, en muchos casos, la jubilación con la pérdida de conexiones laborales. Además, factores como la movilidad reducida y la disminución de la salud pueden limitar las oportunidades de participación social activa. Con el objetivo de **impulsar la conexión social y promover el sentimiento de pertenencia** de las personas mayores se recomienda:*

- **Participación en actividades comunitarias**
Esto ayuda a construir y mantener conexiones significativas. Puede incluir clases, eventos sociales y actividades recreativas. Además, involucrar a las personas mayores en actividades de voluntariado les brinda la oportunidad de contribuir con la comunidad, establecer nuevas relaciones y hacerles sentir útiles para la sociedad.
- **Fomentar relaciones interpersonales**
Mantener relaciones cercanas con amigos, vecinos y familiares ayuda a contrarrestar el aislamiento. Organizar encuentros regulares o actividades compartidas como dar un paseo, merendar o charlar de vez en cuando ayuda a fortalecer estos lazos.
- **Fomentar la autonomía y autoestima**
Animar a la toma de decisiones independientes y fortalece la confianza en uno mismo, lo que a su vez reduce la vulnerabilidad emocional. Para esto es también necesario escuchar sus historias, opiniones y hacerles sentir importantes para la vida de los demás.
- **Establecer objetivos personales:**
Ayudar a los mayores a establecer metas y objetivos personales como aprender una nueva actividad artística, o incluso un idioma, proporciona un sentido de dirección y logro personal, contrarrestando así la sensación de estancamiento.

Apoyo a la FENAJUPENH



Musicoterapia



Arteterapia



Actividad física y cognitiva



Organización del primer encuentro de los pensionados en Siguatepeque



Premiación del concurso del Microrrelato



CONFERENCIA SOBRE GERONTOLOGIA EN EL BCH



CLASES DE TEJIDO



CLASES DE YOGA

