

espazo +60



En 2017 comezamos a denominar Espazos +60 aos centros de maiores de Afundación. Esta decisión responde á nosa convicción de que as persoas de +60 anos somos un pilar fundamental da sociedade e de que é preciso que así sexa recoñecido.

A idade é unha realidade, mais non é o que nos identifica e nos define como persoas. Por esa razón, un dos obxectivos que no propuxemos desde os Espazos +60 é renovar a imaxe social que existe acerca das persoas maiores. A cultura das idades baseada na posición das persoas en relación co traballo —infancia e xuventude para formarse, adultez para traballar e terceira idade para o retiro— está xa obsoleta: xurdiron novas etapas e as fronteiras entre unhas e outras son hoxe moito máis difusas. Deixar atrás a vida laboral non é incompatible con seguir desenvolvendo proxectos vitais e profesionais e con manter o compromiso coa vida e coa sociedade, aportando o noso tempo, experiencia e capacidades.

As persoas que temos +60 xa case alcanzamos o 31 % da poboación galega, unha porcentaxe que supera en máis de 6 puntos aos +60 españois, o 24,46 %, e á súa vez esta

última proporción supera en máis de 10 puntos se temos en conta os +60 do planeta. Se ben é certo que este rápido incremento representa importantes desafíos coma o sostemento das pensións, tamén é un logro social que leva asociadas oportunidades para o desenvolvemento económico e a creación de emprego en ámbitos coma o consumo, o lecer, os servizos persoais, o desenvolvemento tecnolóxico etc.

Ademais, é importante destacar a nosa contribución ao benestar social, xa sexa mediante o coidado de menores, posibilitando en moitos casos a participación no mercado laboral dos nosos fillos, o apoio económico que proporcionamos ás nosas familias, o coidado de persoas dependentes no fogar ou a nosa contribución voluntaria en moitos ámbitos.

En Afundación comprometémonos cunha sociedade para todas as idades, favorecendo desde os nosos proxectos e de forma transversal o encontro entre xeracións, a participación de todas elas nas nosas actividades, a aprendizaxe ao longo da vida, a posta en valor da experiencia e a promoción dunha imaxe real, diversa e afastada dos estereotipos existentes sobre as persoas maiores.

Programa dos Espazos +60

De setembro a xuño desenvolvemos unha ampla e innovadora programación para favorecer o benestar físico, psicolóxico e social, a aprendizaxe ao longo da vida, o voluntariado e a participación na sociedade. A nosa proposta estrutúrase do seguinte xeito:

- 1** O valor da experiencia: a través deste programa buscamos oportunidades para que as persoas socias poidan compartir a súa experiencia profesional e de vida e os seus coñecementos a través de accións de voluntariado gratas para elas e útiles para a sociedade: compartir experiencias da emigración con estudantes de secundaria; dar conferencias e impartir obradoiros sobre temas vinculados co dereito, a saúde ou a literatura; organizar actuacións musicais e teatrais; desenvolver traballos artesanais e a súa venda para colaborar con causas solidarias ou organizar clubs de lectura, entre outras.
- 2** Formación e coñecemento: favorecemos a aprendizaxe de idiomas, a educación financeira, o coñecemento do patrimonio, as humanidades e a formación en novos temas e fenómenos sociais emerxentes.



- 3** Cultura dixital: desenvolvemos unha formación centrada no uso das tecnoloxías da información e da comunicación na vida diaria, combinada coa comprensión da revolución tecnolóxica e do xeito en que Internet está cambiando as nosas vidas.
- 4** Hábitos saudables: propoñemos diversas actividades físicas como a danza, expresión corporal, distintas variedades de ximnasia, baile, actividades aeróbicas, técnicas orientais etc. e de desenvolvemento cognitivo, benestar psicolóxico, nutrición...

- 5** Lecer activo: Programamos viaxes nacionais, internacionais e estancias en balnearios, ademais de excursións, visitas a museos, rutas históricas, celebracións e exposicións de traballos.
- 6** Expresión artística: favorecemos o desenvolvemento da expresión artística a través de música coral e instrumental, música tradicional, debuxo, pintura ou artesanía e teatro, entre outras. Apoiamos as actuacións voluntarias dos grupos compostos por persoas socias e promovemos o acceso á oferta cultural local, tanto de Afundación como de outras entidades.



Os Espazos +60 están abertos a novas propostas das persoas socias. Só tes que te pór en contacto coa dirección. Consulta toda a programación en www.afundacion.org