

- Conocimientos básicos de alimentación sana y salud.
- Participar en cursos y talleres que mantengan, prolonguen y recuperen su salud e independencia funcional en las actividades de la vida diaria.
- Participar en talleres de formación de acompañantes, promotores y cuidadores de personas mayores.



El Prea está disponible en 123 Centros de Seguridad Social a nivel nacional.

Para mayor información y horarios, visita la página:
www.imss.gob.mx/estarbien



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



Programa de Envejecimiento Activo (Prea)



Dirigido a:

Personas mayores de 60 años.

Objetivo del programa:

Ofrecer servicios de envejecimiento activo con dinámicas significativas y propósito para la persona, que pueda graduar de menor a mayor intensidad y que logren su participación satisfactoria con acciones organizadas para mantener, prolongar y recuperar la funcionalidad de la vida diaria en lo físico, cognoscitivo, emocional y social, mediante sesiones de promoción de la salud, activación física, capacitación, actividades culturales, deportivas y recreativas.



Descripción del programa:

Evaluar la independencia de las personas mayores de 60 años en las actividades de la vida diaria que asisten a las Unidades Operativas de Prestaciones Sociales Institucionales por medio de pruebas como: Tamiz, Yesavage, Folstein, Tinetti, Diaz-Viega, Barthel, Lawton y Brody, con base en los resultados de las valoraciones se ofrecen intervenciones sociales a través de cursos y talleres.



Duración del curso o taller:

3 meses.

Beneficios:

- Valoración funcional de las actividades de la vida diaria físicas, cognoscitivas, emocionales y sociales, para conocer su estado general.
- Mejora la percepción de la calidad de vida de las personas mayores con salud, independencia funcional, dignidad y participación social.
- Mantenimiento de la funcionalidad de las actividades de la vida diaria físicas, cognoscitivas, emocionales y sociales (caminar, andar en bicicleta, realizar actividades en el sanitario, bañarse, pagar sus cuentas, transportarse, tomar sus medicamentos, etcétera) y utilizar nuevas tecnologías.
- Recibir estimulación cognoscitiva y del tacto, gusto, oído, etcétera.
- Aprendizaje para la regulación de las emociones y reconocimiento de la depresión.
- Dominar herramientas de tanatología para afrontar las pérdidas.
- Desarrollo de habilidades de comunicación y fortalecimiento de redes sociales de apoyo (amistades).