



Conoce el  
cronograma  
de **Octubre**



*Años  
brindando alegría*



**Gerontología  
Comfamiliar**  
RISARALDA

# Así vivimos Septiembre

Se dio apertura al programa **Expresarte**, dirigido para **personas con diagnóstico de demencia tipo Alzheimer** con la participación de **10 usuarios**.

Este programa incluye sesiones de **actividad física y taller de artes**, donde se pretende que las personas que padecen este tipo de demencia encuentren espacios para una **atención acorde a sus características**, con **actividad física dirigida y clases de artes** que permitan ayudar a entrenar sus **funciones cognitivas** aportando a un **mejor bienestar**.

De igual manera, este programa incluye el **acompañamiento a los cuidadores** para que reciban orientación que permita **mejorar en pautas de cuidado y liberar la tensión** que produce este tipo de rol.

Se realizó la sesión del mes de **septiembre** del programa **Aprendiendo a Envejecer** en el marco de la **conmemoración del día internacional del Alzheimer** con la conferencia "**Conociendo el Alzheimer**" donde se compartió información de interés sobre este padecimiento para que las personas mayores, sus familiares y cuidadores conocieran más sobre las **características de esta demencia**. Se contó con una **asistencia superior a las 100 personas**.

Entre los días **19 y 21 de septiembre** se llevó a cabo el **paseo de integración a las cabañas Caracolillo del parque Consotá** con los usuarios de nuestros programas de **Vidactiva y Club Dorado**, se tuvo la **participación de más de 60 personas**, quienes disfrutaron de actividades de **integración recreativas y actividad física** con el toque característico de **amistad y compañerismo** que caracteriza los **servicios de Gerontología**.

# ¿Qué hay para hacer en Octubre?

1

## Canasta de Paz



14 Sab



9:30 a.m



Parque  
Consotá

Actividades recreativas, talleres manuales y  
presentación artística grupo Musical Vidactiva

2

## Aprendiendo a Envejecer



21 Sab



10:00 a.m



Auditorio 5  
Bloque 5  
CII 22 #4-40

Síndrome del cuidador quemado  
Ergonomía del cuidado

CUPOS LIMITADOS

Conoce más en:

[www.comfamiliar.com/gerontologia](http://www.comfamiliar.com/gerontologia)

## Artículo de *interés*

En el mes de **octubre** la Caja de Compensación celebra su **aniversario**, en este **2023** se cumplen **66 años** de la fundación de la empresa, que se posiciona como el **principal patrimonio social** de los **risaraldenses**, gracias a su **compromiso e impacto social**, generando bienestar para **todas las familias del departamento**, especialmente para los **trabajadores afiliados y sus familias**.

Este propósito cuenta con **diferentes servicios y programas sociales** por medio de los cuales se atiende la población en general desde la **madre gestante hasta el adulto mayor**, con servicios desde lo **recreativo, lo deportivo, la educación, la cultura y la salud, para todas las edades**. Y es así, como el proceso de **Gerontología**, que desarrolla programas para la **población de personas mayores, afiliados, pensionados y no afiliados a la Caja** con programas que incluyen **ocupación del tiempo libre, sensibilización y cuidado para que los mayores de 60 años, sus familias y cuidadores encuentren alternativas para la adopción de estilos de vida saludables y poder disfrutar de una vejez activa y participativa**.

Los servicios de este proceso, con **más de 35 años de experiencia**, han promovido en esta población, **servicios y programas** que procuran que las **personas mayores** encuentren espacios para la **autorrealización, la participación, la autonomía, la dignidad y el cuidado de los mayores de la casa**.



En este propósito, **Gerontología**, cuenta con servicios tales como **Club Dorado y Vidactiva**, que corresponden a una parrilla de actividades que incluyen la **actividad física por medio de gimnasia de mantenimiento, acuaterapia, rumbaterapia, natación, acuaterapia, relajación, estiramiento; actividades artísticas como manualidades, dibujo, pintura, caricatura, clases de música y de canto; entrenamiento cognitivo con actividades para el fortalecimiento y mantenimiento de las funciones cognitivas.**



Estos dos programas tienen una **tarifa acorde a la categoría de afiliación** y se asumen de manera mensual para la participación en las diferentes actividades, en donde se da el costo correspondiente para participar bajo la **modalidad de membresía** para el acceso a los servicios conforme a la disponibilidad y aforos de los espacios.

Adicionalmente, en compañía de procesos como la **Agencia de Viajes** se incluyen **servicios de paseos de día y excursiones para las personas mayores**, encontrando en el turismo una alternativa para la sana ocupación del tiempo libre y la **posibilidad de conocer diferentes destinos turísticos**, ampliando así el bagaje cultural de este grupo poblacional.

De igual manera, **Gerontología** pensando en la transición que representa el cambio de rol de trabajador a pensionado, ofrece el programa; **Proyecto de Vida**; Un seminario orientado a los **trabajadores a quienes le restan 5 años o menos para el retiro laboral**, para que identifiquen herramientas para construir un **proyecto de vida** que les permita asumir con mejor actitud y con un **nuevo propósito su nueva fase de la vida.**

Sumado a lo anterior se cuenta con el programa; **Aprendiendo a Envejecer**; Como una apuesta por sensibilizar a la población en general frente a la **Gerontología, la vejez y el envejecimiento**, procurando la sensibilización frente a estos temas para que se cambie la **imagen negativa de la vejez** y generar **mejores procesos de adaptación y aceptación de la vejez como una etapa más de la vida**.

Por último, los **nuevos servicios** que hemos aperturado han permitido la **ampliación del portafolio y atender las necesidades de las personas mayores y sus familias**.

Se dio **apertura al programa; Expresarte; dirigido para personas mayores con diagnóstico de demencia tipo Alzheimer**, donde reciben 2 sesiones a la semana de 2 horas cada una para desarrollar **clases de expresión artísticas y actividad física**, como una apuesta para el mantenimiento de la funcionalidad y el **entrenamiento de las funciones cognitivas**; El programa inició con un grupo de **9 personas**.

También se dio inicio al **programa; Curso de sistemas para personas mayores**; en donde el objetivo es realizar **alfabetización digital con las personas mayores**, permitiendo su inclusión en el mundo digital y facilitando que esta población pueda hacer parte **activa de la dinámica tecnológica**; el primer grupo empezó con la participación de **19 personas**.



# A.I

Por último, el **programa; Compadres; Cuidadores de personas mayores** se encuentra en proceso de lanzamiento con tarifas cómodas para que **las personas mayores y sus familias encuentre en Gerontología el apoyo para que las personas mayores puedan atender las actividades de la vida cotidiana con el acompañamiento de personal capacitado y entrenado** para el apoyo a las personas mayores. Estos cuidadores apoyarán las actividades de las personas mayores tales como acompañamiento a citas médicas, trámites bancarios, compra de víveres, trámites digitales, aportando así a mejorar la participación social y **contribuyendo al bienestar personal y familiar.**

De esta forma, **Gerontología** se vincula a la **celebración de los 66 años de Comfamiliar Risaralda**, con el aporte de impacto social desarrollando programas que contribuyen al bienestar de las **personas mayores y sus familias por medio de actividades ocupacionales**, de capacitación, de cuidado, de esparcimiento y de participación social, resaltando las cualidades y las capacidades de la **población que ha contribuido a la construcción de la región.**



## Expresarte

HACEMOS PARTE DE TUS EMOCIONES

Un **programa** creado para el **bienestar** de las **personas con Alzheimer**

**¡Inscríbete ya!**