

Atención a Grupos con Personas da Terceira Idade

Traballar con personas maiores en actividades de tempo libre e medio natural
é unha oportunidade educativa.



Unha Oportunidade de Valor Educativo e Social

O profesional de Guía no Medio Natural e de Tempo Libre debe coñecer as características deste colectivo para diseñar actividades seguras, motivadoras e perfectamente adaptadas.

O noso obxectivo é favorecer o envellecemento activo, promover a autonomía personal e garantir o bienestar integral de cada participante.



Seguridade

Actividades adaptadas e protexidas



Bienestar

Saúde física e emocional



Integración

Participación activa e social

Comprendendo os Cambios Físicos

Forza e Resistencia

Pérdida progresiva da forza muscular e menor resistencia cardiovascular e respiratoria que requiren adaptación de intensidades.

Mobilidade e Flexibilidade

Reducción da flexibilidade e mobilidad articular, xunto con alteracións do equilibrio e coordinación que aumentan o risco de caídas.

Patoloxías Crónicas

Posibles condicións como artrosis, hipertensión, diabetes u osteoporosis, con ritmo de recuperación mais lento tras o esforzo físico.

📌 **Implicación educativa:** Adaptar intensidade, duración e ritmo das actividades, priorizando sempre a seguridade dos participantes.



Características Cognitivas, Emocionais e Sociais

Cognitivas



- Mateñen, en xeral, capacidades intelectuais
- Tendencia a repetir frases, historias...
- Menor velocidade de procesamento
- Dificultades en memoria recente
- Gran riqueza de experiencias vitais

Clave: Explicacións claras e repetición de consignas

Emocionais



- Necesidade de sentirse útiles e recoñecidas
- Miedo á dependencia e pérdida de autonomía
- Posibles sentimentos de soidade
- Alta motivación cando se sinten integradas

Clave: Reforzo positivo e clima emocional seguro

Sociais



- Importancia das relacións sociais
- Sentimento de pertencencia ao grupo
- Valoración de actividades compartidas
- Gusto pola comunicación e cooperación

Clave: Actividades grupais e participativas

Seis Principios Fundamentais

01

Individualización

Cada persona ten capacidades e límites diferentes que debemos respectar e coñecer

03

Seguridade

A prevención de riscos debe ser sempre a nosa máxima prioridade

05

Autonomía

Fomentar que realicen por sí mesmas todo o que sea posible

02

Progresión

Avanzar gradualmente desde actividades sencillas hacia outras mais complexas

04

Motivación

Diseñar actividades significativas, atractivas e conectadas cos seus intereses

06

Participación Activa

Deben ser protagonistas da actividade, non simples receptores pasivos

Exercicios Físicos Adaptados



Objetivo principal: Mantener la movilidad, la salud y la funcionalidad en las actividades diarias.

- **Mobilidade Articular**
Exercicios suaves que manteñan a flexibilidade e amplitude de movemento en todas as articulacións.
- **Forza Suave**
Traballo con peso corporal ou bandas elásticas para manter a masa muscular sen sobrecarga.
- **Equilibrio e Coordinación**
Exercicios específicos para prevenir caídas e mellorar a estabilidade
- **Resistencia Moderada**
Caminatas e senderismo suave adaptado ás capacidades do grupo.
- **Respiración e Relaxación**
Técnicas que favorecen a calma, reducen o estrés e melloran a oxixenación.

📌 ⚠️ **Importante:** Manter intensidade baixa ou moderada, evitando sempre impactos e movementos bruscos que poidan causar lesións.

Actividades no Medio Natural



Paseos Interpretativos

Rutas accesibles e de corta duración pola natureza, permitindo a observación tranquila de flora, fauna e paisaxe local.



Orientación Sencilla

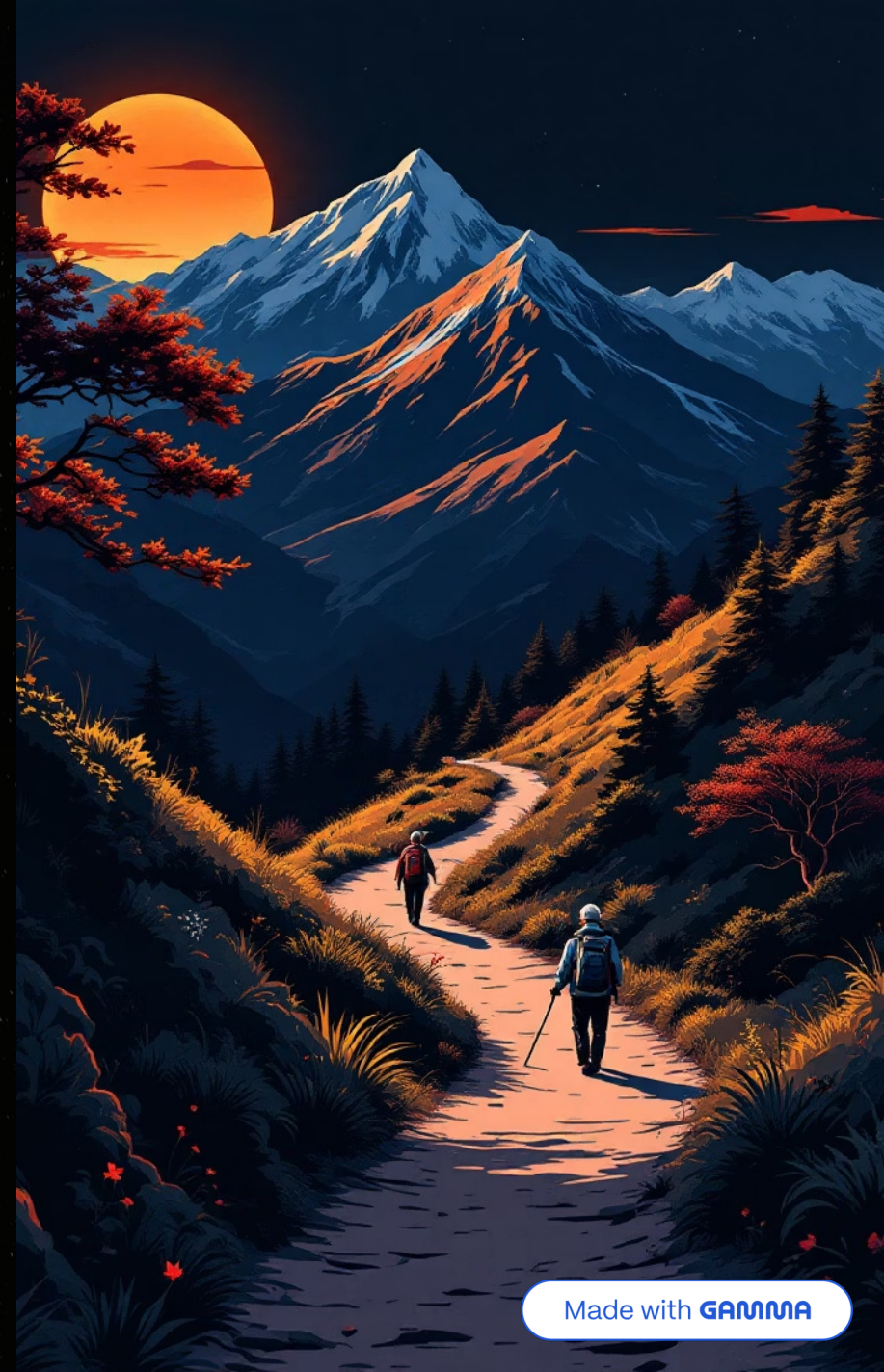
Actividades básicas de orientación adaptadas que estimulan a atención e a conexión con entorno natural.



Xardinería Comunitaria

Hortos e xardins compartidos que fomentan a actividade física suave e a paciencia

 **Beneficios comprobados:** Mellora significativa do estado de ánimo, redución do estrés e fortalecemento da conexión emocional co entorno natural.



Xogos e Actividades Socioculturais

Xogos e Dinámicas



- Xogos tradicionais adaptados ao ritmo do grupo
- Dinámicas de presentación e cohesión grupal
- Xogos de memoria, atención e asociación
- Actividades cooperativas (no competitivas)

🎲 **Prioridade:** O disfrute, a interacción social e o sentimento de pertenza ao grupo.

Actividades Creativas



- Talleres manuais e artísticos variados
- Música, canto e baile adaptado
- Teatro, dramatizacións e expresión corporal
- Contacontos, tertulias e narración de historias

🎨 **Potencian:** a creatividade, autoestima e expresión emocional dos participantes.

Papel do Técnico de Guía e Tempo Libre



Observador Activo

Detecta e evalúa constantemente as capacidades individuais e colectivas do grupo.



Dinamizador e Motivador

Impulsa a participación activa e mantén o entusiasmo en todas as actividades.



Mediador Interpersonal

Facilita as relacións positivas entre os participantes e resolve conflitos.



Responsable de Seguridade

Garantiza o bienestar físico e emocional durante todas as actividades.



Adaptador de Actividades

Modifica e axusta as propostas según as necesidades reais e cambiantes do grupo.



Conclusión: Envellecimento Activo e Digno

O traballo con persoas maiores require **sensibilidade, formación continua e actitude positiva** por parte de todos os profesionais e voluntarios involucrados.

A través de actividades físicas, sociais e recreativas ben diseñadas e adaptadas, contribuímos a un **envellecemento activo, digno e participativo**, no que o tempo libre convirtese nunha poderosa ferramenta educativa e de mellora da calidade de vida.

3

Pilares Clave

Actividad física, social e creativa
integradas

100%

Adaptación

Personalización total as capacidades
individuais

1

Obxectivo

Envellecimento activo e con calidade de
vida

"O tempo libre é unha ferramenta transformadora que dignifica, empodera e conecta ás persoas maiores co seu entorno, a súa comunidade e consigo mesma."