



Av. Paseo Bulnes 216, of 805. Santiago.  
contacto@arandoesperanza.cl  
+56 2710 3233



Programa

# Envejecer Bien



## Envejecer Bien.

Según el segundo estudio nacional de discapacidad, el 40% de la población con discapacidad pertenece a personas del rango etario superior a los 60 años, y según la dinámica actual, este porcentaje podría aumentar en los próximos años. Como **Fundación Arando Esperanza**, no podemos quedar ajenos a esta situación, es así como nace el **Programa Envejecer bien**.



## ¿Cómo se ejecuta el Programa Envejecer Bien?

El programa completo se ejecuta en **2 sesiones semanales de una hora, en grupos de 10 participantes**, sesiones las cuales son reguladas por un profesional.

## ¿En qué consiste el Programa Envejecer Bien?

Es un programa integral y autodidacta que está enfocado en el **mejoramiento de la calidad de vida en población tercera edad con o sin discapacidad**.

Para lograr este objetivo, el programa engloba tres dimensiones:

- ◉ **Autoestima**
- ◉ **Uso de redes en información en dispositivo Tablet**
- ◉ **Entrenamiento de habilidades cognitiva**



Este programa parte de la base que la calidad de vida en personas de tercera edad se ve afectada debido a cambios físicos, mentales y sociales que presentan, los cuales repercuten de forma significativa en la autoestima. Es así, como el programa aborda el entrenamiento de habilidades cognitivas a partir de la realización de **actividades lúdicas en plataforma touch (Tablet)**. Abordamos el área social a partir de la **capacitación en tecnologías de información y comunicación (TIC's)**, de esta manera, integramos a personas de tercera edad a este **"nuevo mundo digital"**, el cual, es la carretera en donde transita el mundo actual. Como Fundación, apelamos a la funcionalidad, es decir, nos interesa que los participantes de este programa integren estas nuevas herramientas en las actividades de la vida diaria.