

# "Envejecimiento activo: claves para una vejez con mejor salud mental"

19 de octubre 2021

Palmira Rius Tormo

Voluntaria

# Una vejez con mejor salud

- Alimentación
  - Ejercicio
  - Controles
  - Estado de ánimo
- En todas las etapas de la vida



Agua  
Tapiz de Palmira Rius



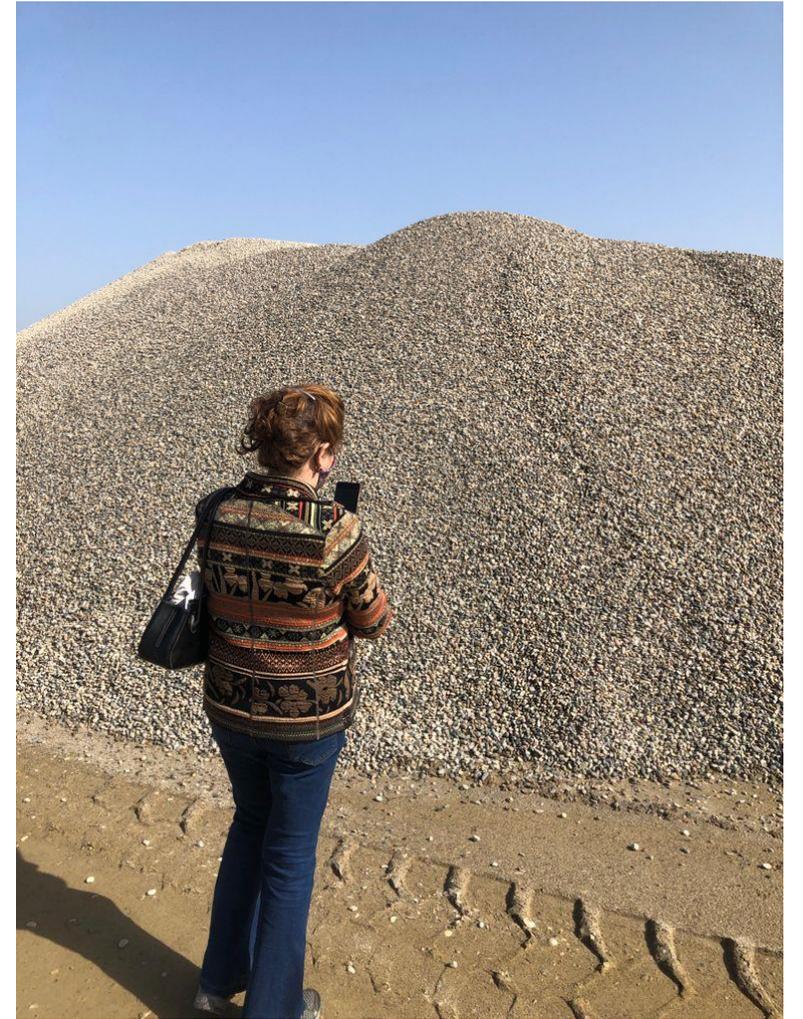
# Voluntariado

- Tiempo y dedicación empleado después de la vida laboral
- Compromiso personal y institucional
- Aplicar saberes y experiencias, como enfermera, profesora y artista .
- Sentir-se útil
- Entorno de personas jóvenes, de otras culturas y con otras lenguas.
- Emoción y gratitud bidireccional

- Valorar las propias posibilidades y aceptar los límites
- Escuchar y comprender a los receptores del voluntariado, atender la demanda.

Ejemplo : mapas, vocabulario, valores...

- Ilusionarse en emprender nuevos retos
- No ser una carga para las persona empleadas (traer todo y adaptarse a todo)



Piedras-obstaculoS

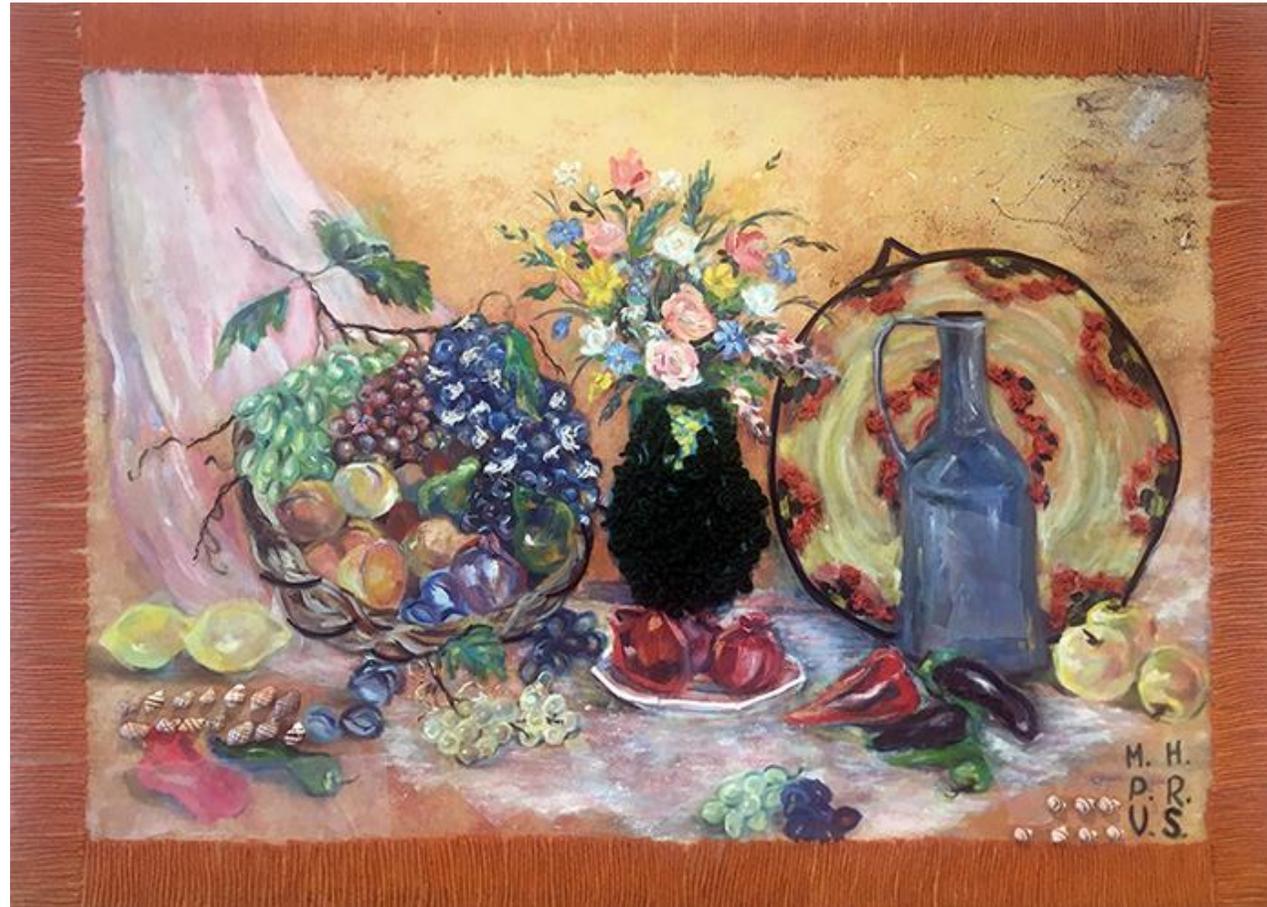
# Voluntariado

Muchas barcas  
podrian salvar muchas  
persones que naufragan.



Menor no acompañado en el Centro  
de San Juan de Dios de Almacellas.

*‘Parelles artístiques, experiències creatives per la salut mental’ consistio en la creació y la posterior exposició de obras realizadas por parejas formadas por una persona ingresada en el Centro de Salud Mental y un artista y la posterior exposició de las obras resultantes.*



# Centro de San Juan de Dios Almacellas



Humanizar la estancia y buscar bienestar a través del arte



## Vocabulario y recuerdos



# A modo de síntesis

- Dedicar un tiempo a otras personas nos hace sentirnos útiles
- Ilusionarse en emprender nuevos retos activa nuestro cerebro y nos hace más felices.



Grupo de menores no acompañados  
Tema : Explicar la ciudad Lleida .



Grupo de jóvenes y  
Palmira