

I Encuentro de la Asociación Proyecto Hombre



Proyecto Hombre Canarias (Fundación CESICA)

RE-ENCUENTRATE, PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN PERSONAS MAYORES



DESCRIPCIÓN

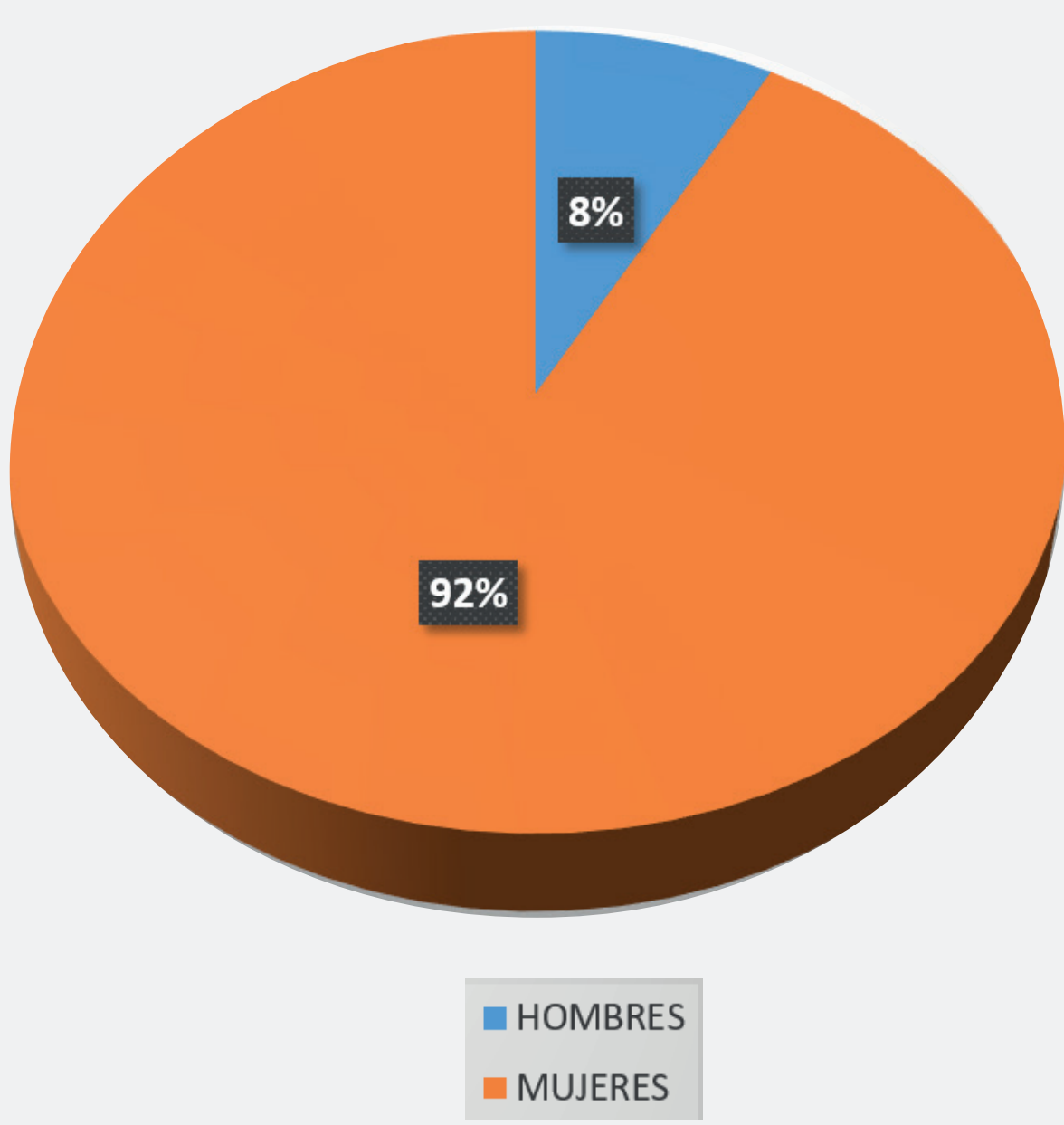
Se trata de una estrategia de prevención, centrada en el refuerzo y adquisición de hábitos de vida saludables, dirigida a población mayor de 64 años, con el objetivo de sensibilizar sobre el uso y/o evitar el abuso de psicofármacos. Partiendo de una óptica biopsicosocial, con metodología participativa y activa, se potencian técnicas de autocuidado y autoestima, así como la propia gestión de las emociones.



IMPACTO

- ✓ El número de personas con las que se ha trabajado en el 2022 fue de 77, y en el 2023 se está trabajando con 88 personas. Con una media de edad de 69 años en mujeres y 70 años en hombres.
- ✓ La mayoría de la población fue derivada por el personal médico de los Centros de Salud, con el apoyo de la Dirección General de Salud Mental y Adicciones de Gobierno de Canarias, así como desde otras Asociaciones/ Entidades.

PERFIL SEGÚN GÉNERO



ELEMENTOS INNOVADORES

- ✓ Los contenidos se estructuran en cuatro bloques temáticos: Gestión de la Ansiedad, Estrategias Cognitivas, Mejora de Ocio y Tiempo Libre e Higiene del Sueño.
- ✓ Participar e incorporar estrategias de Prevención al grupo de edad (más de 64 años y población vulnerable/dependiente)
- ✓ Creación de materiales como cuestionario de información inicial sobre perfil y comportamientos potencialmente adictivos, diario de vida saludable.
- ✓ Aplicación/adaptación de ejercicios de relajación y de conciencia plena, a este grupo de edad y a sus características.

Escanea nuestro QR



ORGANIZA:



FINANCIA:

