

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PREMIO
GILERA
2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 451.191.451.790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES

Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Filosofía en la UBAF. En los últimos años, recibió tres veces el Premio Nobel.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Museo Cultural Maril, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo en equipo.

4

Lazos video recomienda

Crede tiene preparada la sección videos. Entre otros, ofreciendo a Julia y Finlay un taller y apasionar por sus temas y actuaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.

¡PÁALO EN SU QUIOSCO!

Cupones
Cinema
La Plata

Educación por el movimiento

Flexibilización

Equipo docente: Ana Blatt, Isabel Etcheverry, Giselle Galatoire y Adriana Merman.

Dirección: Isabel Etcheverry

Gimnasia sin sobreesfuerzo que enfoca el cuerpo desde una actitud consciente, es decir, promoviendo en el alumno la autoobservación y el desarrollo de la propioceptividad como un modo de cuidarse y mejorar la calidad de su movimiento.

Es apropiada para personas de ambos sexos con problemáticas corporales leves que necesiten desplegar una actividad física sistemática orientada a contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo y el estrés cotidiano.

La flexibilización trabaja para desbloquear articulaciones, equilibrar tensiones, descubrir organizaciones posturales favorables apuntando a una mayor disponibilidad corporal caracterizada por la fluidez del movimiento, la coordinación y la economía de esfuerzo.

Si bien se proponen y muestran ejercicios a imitar, cada alumno es estimulado a transitarlos desde la propia posibilidad y no desde la copia de un modelo externo, a su tiempo y con las pausas necesarias.

Algunos ejes sobre los que se estructura la actividad son: micro y macromovimientos, secuencias de movimiento con cambios en el espacio (de acostados a sentados, de cuadropedia a pararse, etc.), ejercicios de elongación y fuerza a partir del reconocimiento de zonas de inserción muscular, primando la actitud de ceder y no de forzar, locomoción.

Se trabaja también con objetos auxiliares como cañas, pelotas, banquetas, etc. La música se integra como favorecedora de un clima distendido de trabajo. La frecuencia es de dos veces por semana y la duración de la clase es de una hora. **Tel.: 451-9620**

LLEGAR LUCIDOS A LA VEJEZ

Realizar alguna actividad física ayuda a mejorar la circulación arterial y a mantener joven el cerebro, aspectos que son claves para mantenerse bien.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 496.1191 - 495.7793

EL PERIÓDICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Filosofía en la UNLP. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una nueva Dirección del Museo Cultural Mack, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a par de la vida cotidiana todo lo que nos quiere vender. Para leer con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

Lazos video recomienda

Crede cómo requieren de sección video. Entre otros, ofreciendo a Juli y Finny mantener y mejorar por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÓDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

La vejez no es sinónimo de enfermedad y tampoco tiene que transformarse en el punto más bajo del ciclo de la vida. Por el contrario, es un momento para disfrutar lo cosechado y realizar todas las actividades que antes no se pudo por falta de tiempo.

Para poder hacerlo es importante estar saludable y lúcido, dos aspectos de los que hay que preocuparse no sólo cuando se van los años, sino durante toda la vida.

Un estudio de especialistas alemanes llegó a la conclusión que la actividad física, a cualquier edad, contribuye a mantener joven el cerebro y a mejorar la circulación arterial, lo que permite que se llegue a la vejez con mayor lucidez.

Según la investigación de la Escuela Superior de Educación Física de Colonia, andar en bicicleta, subir escaleras, o incluso caminar, son suficientes para procurarse una buena ancianidad.

Así lo comprobaron al estudiar a varias personas mayores de 70 años que hacían ejercicios regularmente, y que presentaron un mejor estado de salud y una actividad cerebral más lúcida que quienes no realizaban ejercicio.

Tomando en cuenta el resultado de la investigación, Wildor Hollmann, profesor de medicina deportiva y ex presidente del Comité Olímpico Alemán, hizo un llamado para que todos realicen algún tipo de actividad física y afirmó que "nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio".

Aunque antes se tenía una idea de que los movimientos afectan las funciones cerebrales, la tecnología moderna ha permitido a los científicos comprobar esta teoría y hacer visibles los efectos.

Fuente: Diario La Hora- Chile

Un estudio muestra que se quejan de ser ridiculizados LOS ADULTOS MAYORES POR TV

Cuidado con ver tanta "tele". Mientras más tiempo le dedican los adultos mayores, más son las imágenes negativas que pueden recibir del envejecimiento. La conclusión se publicó en el Journal of Social Issues por expertos de la Universidad de Yale.

En el estudio se seleccionó a personas de entre 60 y 92 años, separadas en dos grupos. Durante una semana, ambos tenían que escribir lo que

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 496.1391 - 495.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. En los últimos Sábato, también firmó textos fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con un amigo al menos un día prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una frase, Director del Museo Cultural Maril, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Guma, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un fortalecimiento.

4

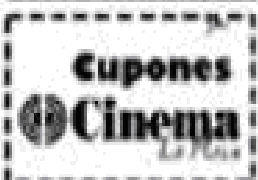
Lazos video recomienda

Crede cómo recomendarle sección videos. Entre otros, Conociendo a Julia y Finlay muestran y apasionan por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.



veían en televisión. Uno de los grupos debió llenar una página adicional diaria, en la que evaluaban cómo se presentaban los adultos mayores.

“Todos los participantes mostraban una correspondencia entre una mayor exposición a la televisión y más imágenes negativas del envejecimiento”, comentó Becca Levy, autora del estudio y profesora del Departamento de Epidemiología y Salud Pública de Yale. No obstante, los de este segundo grupo desarrollaron una mayor conciencia de cómo se presenta a los mayores en TV, y fueron más críticos.

Esto indica “que la promoción de la conciencia puede ofrecer un medio de ayudar a los mayores a enfrentar el envejecimiento”. De hecho, uno de los participantes expresó en su diario que los ancianos en la TV “no deberían ser blanco de bromas tan seguidas”. Y una mujer de 68 años escribió que los personajes de edad “es como si no existieran”.

Fuente: Diario El Mercurio-Chile