

ISI: INCLUSIÓN Y SALUD INTEGRAL DURANTE EL ENVEJECIMIENTO

MEJORA TU VIDA CON NOSOTROS



ENCUENTRA TODA LA INFORMACIÓN EN:

columbares.org

envejecimientoactivoysaludable.org



Financiador:



Organizador:





QUIÉNES SOMOS

Columbares es una entidad sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública de ámbito estatal, aconfesional e independiente, **comprometida con la inclusión social, la educación, la cultura y el medio ambiente**.

Con más de 30 años de experiencia, se ha consolidado como una entidad de acción social, desarrollando proyectos en varias comunidades autónomas y prestando servicios a miles de personas.

Financiador:



Organizador:



POBLACIÓN BENEFICIARIA

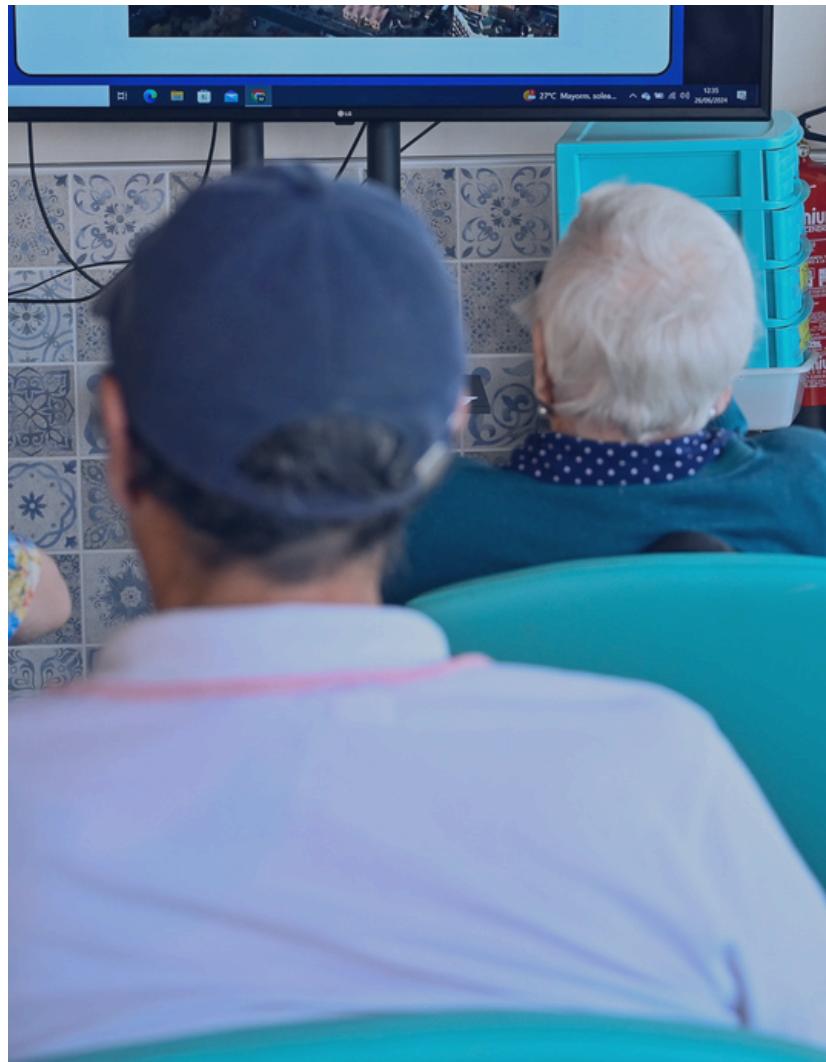
Cualquier persona interesada de la población general, cualquier centro, entidad o administración relacionada con el sector de la tercera edad, cualquier profesional que trabaje con adultos mayores y que se encuentre dentro del marco territorial del territorio español

Financiador:



Organizador:





Financiador:



Organizador:



SOMOS AYUDA

ISI (Inclusión y Salud Integral durante el Envejecimiento) tiene como finalidad la mejora de la calidad de vida y la salud integral de las personas mayores.

SOMOS AYUDA



1. AGENDA FORMATIVA

- Talleres dirigidos a personas mayores sobre salud integral (física, nutricional, y psicosocial), y bienestar neurocognitivo.
 - Modalidad online
 - Permite reducir la brecha digital
 - Evita la exclusión digital



2. FORMACIÓN PARA PROFESIONALES

- Acciones formativas dirigidas a profesionales y estudiantes con formaciones de temáticas actualizadas y demandadas por el sector.
- Docentes expertos en la materia.
 - Temas de gran interés y actuales.
 - Metodología participativa: ejercicios prácticos y sistema de evaluación para acreditación.
 - Acceso a materiales y recursos, además de tutorización en caso de dudas.

[¡Conoce las formaciones en nuestra web!](#)

Financiador:



Organizador:



SOMOS AYUDA



3. RED-ISI

- Creación, actualización y difusión de recursos y materiales socioeducativos para mejorar la atención de personas mayores.
- Trabajo activo en el intercambio de información, recursos y servicios.
- Herramienta digital a modo de biblioteca. **iAdéntrate en esta herramienta!**



4. INVESTIGACIÓN – ACCIÓN FRENTE AL EDADISMO

- Metodología científica, para analizar el estado de la cuestión sobre la importancia de la comunicación y el imaginario colectivo del envejecimiento, las personas mayores y su inclusión.
- Se obtendrán recursos para favorecer la transferencia del conocimiento, mejorando las actuaciones en materia de personas mayores.



5. SENSIBILIZACIÓN PARA LA INCLUSIÓN DE PERSONAS MAYORES

- Complemento necesario para trazar una estrategia comunicativa dirigida a la sensibilización de la población sobre la importancia de la inclusión de las personas mayores.

Financiador:



Organizador:





AGENDA FORMATIVA 2026

- **1. SALUD FÍSICA**
 - Componentes básicos de la actividad física: resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación.
 - Pequeñas acciones, grandes beneficios en la actividad física.
- **2. SALUD NUTRICIONAL**
 - Mitos alimentarios, creencias populares y realidades nutricionales.
 - Qué hay de cierto y qué no en las creencias de la alimentación.
- **3. SALUD PSICOSOCIAL**
 - Emociones: sentir, reconocer y regular.
 - Gestión emocional en el fortalecimiento de las habilidades sociales.
- **4. NUEVAS TECNOLOGÍAS**
 - Tecnología e información, ¿un desafío bien resuelto?
 - Fraudes, bulos y otros retos de la des(información).
- **5. BIENESTAR NEUROCOGNITIVO**
 - Cerebro. Actor principal en nuestro día a día.
 - La lingüística y sus usos al servicio de un cerebro activo.

Financiador:



Organizador:





BENEFICIOS

1 Mayor bienestar para disfrutar cada día

Cuidamos la salud física y mental para mantener tu energía, equilibrio y una mejor calidad de vida.

2 Autonomía para seguir decidiendo

Fomentamos la independencia, la seguridad y la confianza necesarias para seguir siendo protagonista de la propia vida.

3 Conexiones que suman

Creamos espacios de encuentro que favorecen la socialización, el apoyo mutuo y el sentimiento de pertenencia.

4 Mente activa, emociones en equilibrio

Estimulación cognitiva y emocional para fortalecer la memoria, la atención y el bienestar emocional.

5 Aprender como motor de motivación

Propuestas formativas que despiertan la curiosidad, refuerzan la autoestima y mantienen viva la ilusión por aprender.

6 Hábitos que cuidan hoy y mañana

Promovemos un estilo de vida saludable que previene, protege y acompaña el proceso de envejecimiento activo.

Financiador:



Organizador:



NUESTROS TESTIMONIOS

“Las temáticas han sido de mi interés, sobre todo el taller de *Salud física - respiración funcional*. Dada mi dificultad para conciliar el sueño, ha sido un taller que puedo aplicar en mi día a día”

“El taller de *Alimentación* e ha ayudado a comprender la importancia de tener una dieta completa”

🔊 [ESCUCHAR TESTIMONIO COMPLETO](#)

“El taller de relajación estuvo muy bien, les enseñó que la respiración no solo sirve para vivir, sino también que a través de la respiración pueden encontrar relajación, en especial, en momentos determinados, de estrés, de agobio...

Destacar que me pareció muy importante como explicaron técnicas de relajación por si tenían problemas para conciliar el sueño. Lo recomendaría”

“Este taller me pareció bien, me gustó aprender a relajarme. Durante ese tiempo estuve tranquila”

Financiador:



Organizador:



CONTACTA CON NOSOTROS

**Nuestro objetivo es crear una red formativa de centros
para la mejora de calidad de vida de los mayores.**



ENVÍANOS UN EMAIL A:

mb.andrade@columbares.org



ENCUENTRA TODA LA INFORMACIÓN EN:

**columbares.org
envejecimientoactivoysaludable.org**

Financiador:



Organizador:

