



Instituto Latinoamericano
de Estudios de la Familia, A.C.



ILEF. CENTRO DE ADULTOS MAYORES. CAM
ESTHER FRIEDMAN. LUCIA ARANDA. ADELINA ALDAMA.

GRUPO DE REFLEXION ADULTOS MAYORES 2010.

Objetivo general: Proporcionar un espacio en el cual se pueda hablar y reflexionar entre pares para poder desterrar conceptos estereotipados. Se promoverá el debate e intercambio de ideas que pueden ser de ayuda para generar diferentes estilos de vida y la construcción de nuevos proyectos para el futuro. Permitir la libertad que no siempre tienen para expresar y vivenciar sus temores, gustos, necesidades, placeres, etc.

Objetivos específicos:

- Permitir la interacción y libre expresión para lograr un crecimiento individual desde lo grupal.
- Favorecer la creación de un clima de confianza, sin críticas, con oídos que escuchan sin juzgar.
- Crear conciencia del lugar que tienen y el que merecen en la familia y en la sociedad.
- Reflexionar sobre su sentido de vida y proyectos personales.
- Compartir experiencias para aprender a valorar lo que si tienen.
- Mirar las culpas desde una perspectiva diferente.
- Promover desde lo grupal un crecimiento individual y un sentido de pertenencia (redes de apoyo).

Requisitos: Ser mayores de 50 años.

Temario: Visión de la vejez. Prejuicios y Mitos. Lugar en la familia, hijos y nietos. Sentido de Pertenencia. Soledad, culpas, jubilación, economía personal, depresión, pérdidas, pareja. Proyecto personal de vida.

Duración: Ocho sesiones semanales de dos horas cada una.

Día y hora: miércoles de 10.15 a.m. A 12.30 p.m. **Fechas:** 16 de marzo al 4 de mayo.

Donativo por persona: \$1300.00 (Un mil trescientos pesos M.N.)

Informes: Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia ILEF, A. C.
Av. México No. 191, Col. Del Carmen Coyoacán, México, D. F. C.P. 04100
Tel. y Fax 55545611 y 56590504. E-mail: difusion@ilef.com.mx