

# Inter red Municipio A



Inter-red  
*de Adultos  
Mayores*



Red de adultos  
mayores  
Zona 14



**Qué es la Inter red, y cómo influye en la calidad  
de vida de los adultos y adultas  
Mayores en la comunidad**



La Inter-Red de Adultos Mayores comenzó a funcionar en julio de 2015 y quedó formalmente conformada a partir de setiembre.

En cada zona del Municipio A, existe una Red Zonal de Adultos Mayores.

La Inter-Red es el espacio de encuentro y coordinación de las tres redes zonales.

Hay más de 264000 adultos mayores en Montevideo 34000 pertenece al municipio a, y estimamos que 3000 son los que están vinculados a las redes.



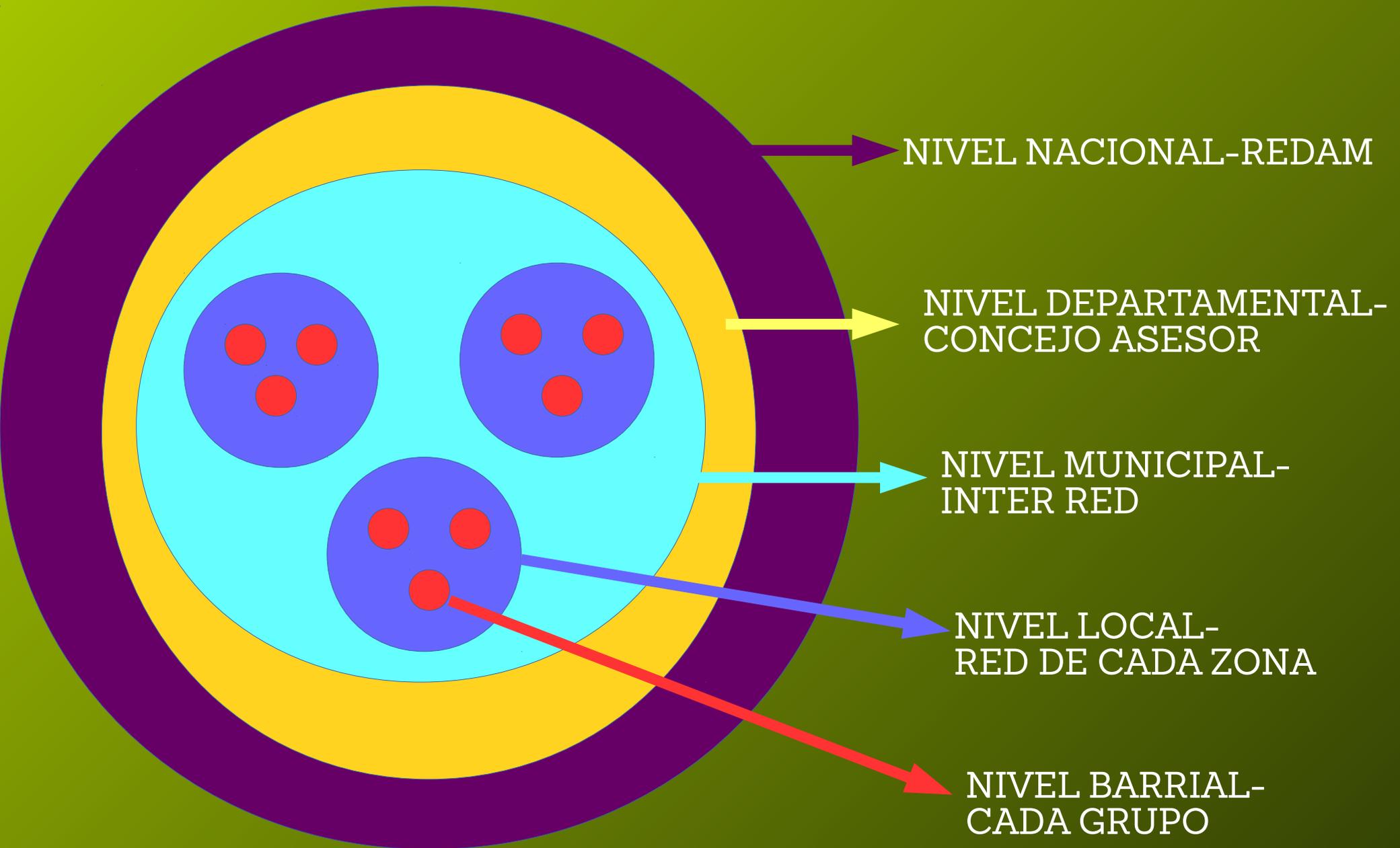
# Inter Red



# Se trabaja desde 4 denominadores comunes:

-  Recreación y disfrute
-  Circulación de información, recursos y saberes entre los adultos mayores
-  Espacios de reflexión y reivindicación en cuanto a nuestros derechos
-  Instancias de intercambio intergeneracional

# Espacios de participación de los que formamos parte



# Actividades de las cuales participan los adultos mayores en las diferentes redes

Talleres literarios

Café literarios

Hidrogimnasia

Bailes

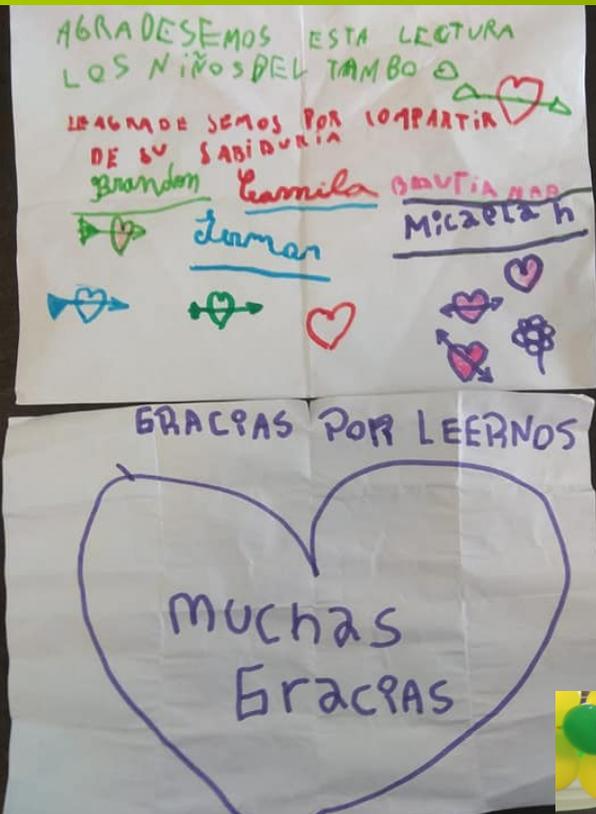
Talleres sobre prevención de enfermedades , hipertensión, caídas

Paseos

Murga

Alfabetización digital

Actividad física



## Lecturas en instituciones educativas

## Fiestas temáticas





Coros

Talleres  
ActivaMente





Carnaval

Festejo día de los abuelos



Cómo todas estas actividades en las cuales participamos los adultos y adultas mayores contribuyen a mejorar nuestra calidad de vida?



**Prevención de enfermedades**



**Menos medicación**



**Envejecimiento activo**



**Rol terapéutico**



**Acompañamiento y sostén**



**Re valorización del rol del adulto mayor**



**Impacto a nivel familiar**