

## Grupos y actividades de participación permanente

*Una participación continua siendo adulto mayor significa mantener y desarrollar nuevas relaciones con personas y grupos en su comunidad. Intente estas sugerencias para construir relaciones duraderas.*

El COVID-19 nos ha demostrado cómo ser creativos para relacionarnos con los demás. No obstante, el aislamiento social es una realidad de la vida cotidiana para muchas personas y continuará siéndolo mucho después de la pandemia. Es por eso que es realmente importante participar en actividades y unirse a grupos que disfrute a largo plazo. Aproveche las plataformas y grupos en línea que se han adaptado para relacionarse en formas nuevas. A continuación, encontrará algunas ideas:

- **Seminarios web y otras clases:** Nunca ha sido tan fácil participar en una variedad tan amplia de actividades y seminarios web en línea. Ingrese a [Senior Planet](#) para ver seminarios web **gratuitos** de interés para adultos mayores, desde conceptos básicos sobre teléfonos inteligentes y compartir fotos, hasta grupos de acondicionamiento físico y manualidades.
- **Grupos de interés:** ¿Sabía que puede unirse a un grupo casi para cualquier cosa que le interese? Relaciónese con los amantes de los gatos, coleccionistas o cocineros como usted. Puede consultar en centros comunitarios, bibliotecas y organizaciones sin fines de lucro, o buscar grupos existentes en las redes sociales. ¡Incluso puede comenzar uno propio!
- **Los cursos de educación continua** que se ofrecen en universidades locales son excelentes oportunidades para aquellos que continuamente están educándose. Comuníquese con su universidad local para saber si están afiliados a la red de [Osher Lifelong Learning Institute](#), que ofrece cursos sin créditos para personas mayores de 50 años.
- **Grupos de juegos:** ¡Una noche de juegos es diversión para todos! Consulte en los centros comunitarios, bibliotecas u organizaciones sin fines de lucro de su localidad para saber si ofrecen una noche de juegos o grupo de juegos, o busque en las redes sociales grupos de juegos cercanos.

- **Grupos de música:** Si toca un instrumento, quiere aprender o quiere compartir su amor por la música con otros, estos grupos son excelentes para relacionarse. Considere organizar un 'concierto' para escuchar música con amigos, cantar canciones o hacer un espectáculo.
- **Grupos de manualidades/costura:** Desde remodelar y cocer hasta hacer colchas y restaurar, hay muchas formas de practicar su arte. ¡Intente relacionarse con otros para compartir ideas, consejos, trucos y quizás algunas risas!
- **Los grupos sociales** son una excelente forma de mantenerse en contacto con sus pares. Con frecuencia puede encontrar grupos sociales a través de los grupos indicados arriba, o consulte las organizaciones sin fines de lucro de su localidad para saber qué ofrecen.