



Recursos creados en Sasoiko

Recursos creados en Sasoiko

Materiales elaborados junto a las personas participantes y profesionales colaboradores para seguir aprendiendo, compartiendo experiencias y aplicando conocimientos en el día a día.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

<i>1. Sexualidad</i>	3
<i>2. Tecnología y seguridad digital</i>	4
<i>3. Domótica</i>	5
<i>4. Alimentación y bienestar</i>	5
<i>5. Salud emocional</i>	6
<i>6. Salud deportiva</i>	6
<i>7. Participación digital</i>	6

1. Sexualidad

Contenidos para abordar la sexualidad en la nueva longevidad desde una perspectiva positiva, abierta y libre de estereotipos.



Hablemos de la sexualidad en la nueva longevidad

[Ir al boletín](#)



Maneras de desear, maneras de vivir

[Ir al boletín](#)



¡Qué gusto!

[Ir al boletín](#)



La llama que prende

[Ir al boletín](#)



Permitírselo

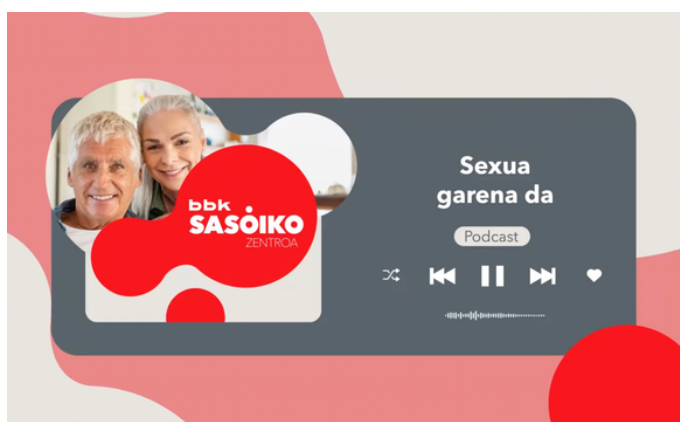
[Ir al boletín](#)



Sexualidad en la nueva longevidad



[Ir al podcast](#)



La sexualidad no se jubila



[Ir al podcast](#)

2. Tecnología y seguridad digital

Recursos para desenvolverse con mayor seguridad y autonomía en el entorno digital.



Guía práctica de ciberseguridad

Claves para protegerte y moverte con confianza en internet

[Ir a la guía](#)



bbk

Vídeos y cápsulas formativas



“ Cuidar tu
seguridad digital
es cuidar tu
autonomía. ”

Introducción a la
ciberseguridad



[Ir al vídeo](#)



“ Protege tus
cuentas, protege
tu información ”

Contraseñas fáciles pero
seguras



[Ir al vídeo](#)



“ Cuida tus datos,
cuida tu seguridad
digital ”

Privacidad y seguridad en
dispositivos



[Ir al vídeo](#)



“ La ciberseguridad
se comparte.
Inspira a tu
comunidad ”

Compartir y aplicar
la ciberseguridad en
la comunidad



[Ir al vídeo](#)



“ Si dudas,
no pulses enlaces
sospechosos. ”

Reconocer fraudes y
mensajes
sospechosos



[Ir al vídeo](#)

3. Domótica

Espacio de co-creación donde personas jubiladas y expertas diseñan soluciones tecnológicas y guías prácticas que responden a necesidades reales, facilitando un envejecimiento activo y cómodo en el hogar.



[Ir al podcast](#)

4. Alimentación y bienestar

Recomendaciones prácticas para incorporar hábitos alimentarios saludables y sostenibles.



**Plan alimentario
saludable**

Laboratorio de
nutrición.

[Ir a al folleto](#)

5. Salud emocional

Herramientas y reflexiones para afrontar la jubilación, fortalecer el bienestar emocional y desarrollar nuevos proyectos vitales.



[Ir al podcast](#)

6. Salud deportiva

Propuestas para mantenerse activo, mejorar la movilidad y ganar confianza en el propio cuerpo mediante ejercicio adaptado.



[Ir al podcast](#)



[Ir a la guía](#)

7. Participación digital

Experiencias y contenidos creados por personas mayores para generar nuevas miradas sobre el envejecimiento.

Video resumen de la experiencia



[Ir al vídeo](#)

