



III.-ADMINISTRACIÓN LOCAL

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE VALLADOLID

ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

PROGRAMA “AÑOS DE OPORTUNIDAD 2024”

CURSOS DE PROMOCIÓN A LA AUTONOMÍA

Objeto.- La Diputación de Valladolid, dentro del Programa de Envejecimiento Activo, organiza e imparte a lo largo del ejercicio diversos cursos de promoción a la autonomía, con el fin de contribuir a la prevención de la dependencia.

Estos cursos hacen especial hincapié en las oportunidades formativas y de aprendizaje continuo de las personas mayores, incidiendo especialmente en factores de riesgo y de protección del envejecimiento, abordándose desde una perspectiva psicológica, educativa y social.

Existen unos factores de riesgo del envejecimiento que alcanzan una enorme prevalencia en la persona mayor, y que son frecuente origen de incapacidad funcional y social, tales como pérdidas físicas, sensoriales y cognitivas asociadas a la edad, fragilidad y riesgo de caídas, trastornos del sueño, etc. Junto a estos factores, de carácter geriátrico, existen otros factores de riesgo social que pueden aumentar la vulnerabilidad de la persona mayor: jubilación, viudedad, desarraigo social, situaciones de maltrato, pérdida de roles sociales, inactividad física, institucionalización, soledad, aislamiento, etc..

La intervención con el colectivo de personas mayores ha de tener en cuenta, además, la promoción de factores de protección que disminuyan la probabilidad de conductas de riesgo y la promoción de la salud, la autonomía, la resiliencia y la integración social, tales como el autoconcepto y la autoestima, la asertividad, el manejo del estrés y la angustia, las estrategias de afrontamiento personal, el pensamiento positivo y el sentido del humor, las redes de apoyo social, las habilidades de comunicación, y el proyecto y sentido de la vida.

Los contenidos de los cursos de promoción a la autonomía inciden en algunos de estos factores de riesgo y de protección, desde una dimensión preventiva y promocional, ofreciendo para ello información, sensibilización y propuestas prácticas y de mejora para la vida diaria.

Tipología y objetivos de las acciones formativas.-

Hábitos para la salud física:

- La vista y el oído: valorar la importancia de aspectos preventivos y de cuidado personal de los sentidos de la vista y del oído para la autonomía personal.
- Cuida tu descanso: aprender y practicar estrategias de higiene del sueño.
- Cuido mi cuerpo: reforzar la responsabilidad para mantener o mejorar el bienestar y la salud, principalmente, física.
- Higiene postural y prevención de caídas: sensibilizar sobre la importancia de prevenir las caídas y mejorar las posturas corporales para las actividades de la vida diaria.
- Fuerza y equilibrio: mejorar la capacidad funcional del sistema neuromuscular, cardiovascular y respiratorio a través de ejercicios multicomponente de coordinación, resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y equilibrio.





·Marcha Nórdica: impulsar la actividad física como hábito saludable a través de la marcha nórdica y poner en valor la riqueza natural de los senderos de la provincia.

Estimulación cognitiva:

·Cerebro y edad: ofrecer conocimientos y herramientas para la incorporación de hábitos dirigidos a la prevención de las pérdidas de memoria asociadas a la edad, en la vida diaria.

·Entrenamiento de la memoria: preservar las capacidades cognitivas y entrenar el uso de estrategias aplicadas a la vida diaria.

·Activa tus sentidos: desarrollar la inteligencia sensorial como modo de favorecer la adaptación al entorno y la estimulación visual, auditiva, olfativa, gustativa y táctil.

·Ingenio y creatividad: favorecer el desarrollo cognitivo a través de la estimulación creativa y el desarrollo de habilidades como la lógica y el ingenio.

Salud emocional:

·Pensamiento positivo: promover la inteligencia emocional de las personas, desde la identificación de los sentimientos y la alfabetización emocional.

·Autoestima: fomentar buenos estados emocionales que faciliten la adaptación a los cambios y a las limitaciones que pueden ir apareciendo con el paso de los años.

·Vitalidad y buen humor: incentivar un estilo de pensamiento positivo donde el sentido del humor se convierte en estrategia para los procesos de cambio o adaptación.

·Superación de las crisis vitales: aprender y entrenar en habilidades de resiliencia para reconocer y afrontar las crisis vitales y las situaciones estresantes propias de la vida.

·Relajación y atención plena: sensibilizar sobre la importancia de adquirir y entrenar en herramientas como la relajación y la atención plena, para prevenir y aliviar situaciones estresantes o de dolor.

·Danzaterapia: impulsar el movimiento corporal como herramienta de conocimiento y expresión personal e interpersonal.

·Musicoterapia: aprovechar la música y sus elementos para promover la movilización, la estimulación, la expresión, la comunicación, etc., a fin de incidir en necesidades físicas, psíquicas, cognitivas y sociales.

Competencias para la vida autónoma:

·Cocina cardiosaludable y terapéutica: fomentar hábitos saludables de alimentación, a través de la elaboración de recetas sanas y equilibradas que promuevan la salud cardiovascular y prevengan o palien otras dolencias asociadas a la edad.

·Uso fácil del móvil inteligente: aplicaciones para la vida diaria: aprender a manejar de una manera útil, racional, segura y responsable los teléfonos inteligentes, dando a conocer aplicaciones para la gestión de la vida diaria.

·Aplicaciones informáticas para una vida sana: conocer diferentes aplicaciones informáticas que ayuden a promover hábitos de salud, tales como la nutrición, el ejercicio físico, el descanso, el entrenamiento de la memoria, la relajación, etc.

Relaciones sociales:

·Comunicación y buen trato: promover habilidades sociales que mejoren las relaciones interpersonales al tiempo que ofrezcan estrategias de resolución de conflictos para la vida diaria.

Relación con el entorno:

·Senderos y rincones naturales: conocer, valorar y promocionar la riqueza natural del entorno del municipio, promocionando y/o acondicionando senderos, rutas o rincones naturales de la provincia.

La información detallada de los objetivos y contenidos de cada uno de ellos la podrá encontrar en la página Web del programa (www.diputaciondevalladolid.es).

Duración.- Los cursos y talleres se impartirán, previsiblemente, de enero a diciembre de 2024. Se impartirán en 8 sesiones, con desarrollo semanal, con una duración de 1,30 horas, preferentemente en horario de mañana.

Personas destinatarias.- Personas pertenecientes a municipios de la provincia de Valladolid con menos de 20.000 habitantes, que tengan interés en adquirir conocimientos y habilidades que





mejoren su vida cotidiana y su desarrollo personal, en materia de hábitos saludables, estimulación cognitiva, salud emocional y relaciones sociales.

Publicidad.- El programa se publicará en el BOP para general conocimiento. Además, se remitirá un folleto informativo a los Ayuntamientos y a las Asociaciones de Personas Mayores de la provincia de Valladolid, y se incluirá un extracto del programa en la página Web de la Diputación de Valladolid.

Requisitos.-

-Con respecto a las personas participantes, al menos un 60% han de tener 60 o más años.
-Con respecto al lugar de desarrollo, requisito a cumplir por el ayuntamiento, se precisa un aula que reúna condiciones adecuadas para llevar a cabo la actividad: luz, calefacción, limpieza, mobiliario adaptado al alumnado, pizarra y otros elementos educativos necesarios para el desarrollo del curso.

Solicitud.- La solicitud ha de realizarse por el Ayuntamiento, por propia iniciativa o a instancia de un grupo de personas mayores del municipio interesadas.

La solicitud deberá formalizarse según modelo que se adjunta como Anexo I (solicitud de curso o taller de promoción de la autonomía) y Anexo II (ficha de grupo).

Los Ayuntamientos interesados podrán presentar la solicitud desde la fecha de publicación en el BOP hasta el 31 de octubre de 2023, incluido.

Las solicitudes podrán presentarse en el Registro General de la Diputación (Avda. Ramón y Cajal nº 5, 47071, Valladolid) o por cualquiera de los medios previstos en el art. 16.4 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas (LPACAP).

Selección.- Sólo se impartirá un curso por municipio.

La selección se realizará conforme a los siguientes criterios:

1º.- Criterio técnico y económico: bajo un criterio de eficiencia técnica, y teniendo en cuenta la disponibilidad presupuestaria, se fijará un número máximo de Ayuntamientos que se incorporan al programa.

2º.- Criterio geográfico: se tendrá en cuenta una distribución geográfica por toda la provincia que promueva la igualdad de oportunidades de todos los municipios.

3º.- Si la demanda en alguna zona de Acción Social supera el número máximo asignado a esa zona, la selección de los Ayuntamientos se efectuará conforme a los siguientes criterios:

- Municipios que no han recibido cursos y talleres en el año 2023: 1 punto
- Municipios que no disponen de recursos socioeducativos públicos similares: 1 punto

En caso de igual puntuación, tendrá preferencia el municipio con menor número de habitantes. Para la determinación de la población se tendrán en cuenta los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística.

4º.- Los Ayuntamientos que no sean seleccionados quedarán en reserva y se incorporarán automáticamente al programa para el próximo año, siempre que se convoque por parte de la Diputación de Valladolid.

La resolución de la convocatoria se efectuará por Decreto del Presidente de la Diputación, y se notificará oportunamente a los Ayuntamientos participantes.

Concreción de fechas y horario de realización.- Una vez efectuada la selección, los Técnicos de Animación Social se pondrán en contacto con los distintos municipios para la organización de los cursos y talleres. El horario concreto de impartición se fijará atendiendo en la medida de lo posible la demanda de los municipios y la disponibilidad de los/as profesionales.





BOLETÍN OFICIAL DE LA PROVINCIA DE VALLADOLID

Número 2023/164

Lunes, 28 de agosto de 2023

Pág 6

Si coinciden 2 o más municipios de una zona en cuanto al horario y fecha de impartición del curso, se dará preferencia al municipio que haya obtenido mayor puntuación. En este caso, se requerirá al municipio afectado para que, previa consulta con las personas participantes, modifique su propuesta en cuanto a fechas y horario. De insistir en la fecha y horario solicitado inicialmente, y ante la imposibilidad material de impartición, perderá el derecho al curso, que se ofertará al siguiente municipio de la zona por orden de puntuación.

Modificación de las condiciones de desarrollo de la actividad o suspensión de la misma.- Se podrá determinar la suspensión de un curso si se comprueba que el local no reúne las condiciones adecuadas para llevarle a cabo. Por otro lado, si el número de personas participantes, desde un criterio técnico y pedagógico, impide la realización de la actividad, se buscarán posibilidades para hacerla viable (entre ellas, la agrupación de municipios) con el visto bueno y compromiso de ayuntamientos y personas participantes.

·Poner a disposición un lugar adecuado para el desarrollo de la actividad, acorde con los requisitos establecidos en la convocatoria del Programa.

En Valladolid, a 24 de agosto de 2023.-El Presidente.-Fdo.: Conrado Íscar Ordóñez.

ID DOCUMENTO: e1M1cAEC3PqxgzEbCwV5Xz42tRD0=
Verificación código: <https://sede.diputaciondevalladolid.es/verifica>





ANEXO I

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2024

SOLICITUD DE CURSO DE PROMOCIÓN A LA AUTONOMÍA DEL PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El Ayuntamiento de

SOLICITA los siguientes CURSOS por el orden de preferencia que se indica (*rellenar las cuatro opciones*):

- 1º: _____
2º: _____
3º: _____
4º: _____

SE COMPROMETE A:

- Poner a disposición un lugar adecuado para el desarrollo de la actividad, acorde con los requisitos establecidos en la convocatoria del Programa.

INFORMA:

- Que **SI / NO** (marcar la opción correcta) hay otros recursos socioeducativos públicos y similares en el municipio, en el mismo periodo. Estos son:
 - Aulas de Cultura
 - Actividades realizadas desde el Ayuntamiento, Centro de Día, etc.
 - Otras:

DATOS DE INTERÉS:

-Persona de contacto del grupo:
Nombre Teléfono

-Persona de contacto del Ayuntamiento:
Nombre Teléfono

-Lugar dónde se impartirá el curso:
Dirección

Valladolid, a

Fdo. El/la Alcalde/sa

ILMO. SR. PRESIDENTE DE LA EXCMA. DIPUTACIÓN DE VALLADOLID





ANEXO II

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2024

SOLICITUD DE CURSO DE PROMOCIÓN A LA AUTONOMÍA DEL PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

FICHA DE GRUPO DEL MUNICIPIO: _____

Nº	Nombre y Apellidos	Edad
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
...		
...		

PROTECCIÓN DE DATOS:

- Responsable del Tratamiento: Diputación Provincial de Valladolid (a través del Servicios Sociales e Igualdad de Oportunidades).
- Base jurídica: Tratamiento necesario para el cumplimiento de una misión de interés público aplicable al responsable del tratamiento.
- Finalidad: Participación en los cursos del programa "Años de Oportunidad".
- Destinatarios: Otros organismos de la administración con competencia en la materia.
- El ejercicio de los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación del tratamiento, o portabilidad podrá ejercerse poniéndose en contacto con nosotros a través del buzón de correo electrónico dip@dipvalladolid.es

Valladolid, a

Fdo. El/la Alcalde/sa

