



III.-ADMINISTRACIÓN LOCAL

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE VALLADOLID

ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Servicio de Familia e Igualdad

PROGRAMA “AÑOS DE OPORTUNIDAD 2025”

CURSOS DE PROMOCIÓN A LA AUTONOMÍA

1.- Objeto

La Diputación de Valladolid, dentro del Programa de Envejecimiento Activo y Saludable, 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.

2.- Tipología y objetivos de las acciones formativas

Hábitos para la salud física:

- **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.
- **Cuida tu descanso:** aprender y practicar estrategias de higiene del sueño.

Estimulación cognitiva:

- **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:

- **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).





3.- Duración

Los cursos y talleres se impartirán, previsiblemente, **de enero a diciembre de 2025**. Se impartirán en 8 sesiones, con desarrollo semanal, con una duración de 1,30 horas, preferentemente en horario de mañana.

4.- 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.

5.- Publicidad

El programa se publicará en el Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid 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.

6.- 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.

7.- 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 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 Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid **hasta el 31 de octubre de 2024**, inclusive.

La presentación de las solicitudes se realizará preferentemente a través del Registro Electrónico de la Diputación Provincial o por cualquiera de los medios establecidos en el art. 16.4 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas (LPAC).

8.- 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:





BOLETÍN OFICIAL DE LA PROVINCIA DE VALLADOLID

Número 2024/163

Viernes, 23 de agosto de 2024

Pág 6

- Municipios que no han recibido curso en el año 2024: 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 a los Ayuntamientos solicitantes.

9.- Concreción de fechas y horario de realización

Una vez efectuada la selección, los Técnicos de Animación Social del Servicio de Familia e Igualdad se pondrán en contacto con los distintos Ayuntamientos para la organización de los cursos y talleres. El horario concreto de impartición se fijará atendiendo en la medida de lo posible a la demanda de los municipios y a la disponibilidad de los/as profesionales.

Si coinciden dos 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.

10.- 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.

En Valladolid, a 20 de agosto de 2024. - El Presidente. - Fdo.: Conrado Íscar Ordóñez.





BOLETÍN OFICIAL DE LA PROVINCIA DE VALLADOLID

Número 2024/163

Viernes, 23 de agosto de 2024

Pág 7

ANEXO I

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2025

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

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

ID DOCUMENTO: i66zTncmUF071jB9M1pkvmy2as=



Verificación código: <https://sede.diputaciondevalladolid.es/verifica>



ANEXO II

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2025

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

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 de Área de 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

ID DOCUMENTO: i66zTncmUF071jB9M1pkvmy2as=



Verificación código: <https://sede.diputaciondevalladolid.es/verifica>