



III.-ADMINISTRACIÓN LOCAL

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE VALLADOLID

ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

PROGRAMA “AÑOS DE OPORTUNIDAD 2022”

CURSOS Y TALLERES 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 y talleres de promoción a la autonomía, con el fin de contribuir a la prevención de la dependencia.

Estos cursos y talleres 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 y talleres 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.

En Valladolid, a diecinueve de julio de dos mil veintiuno.-El Presidente.-Fdo.:
Conrado Íscar Ordoñez.





Tipología y objetivos de las acciones formativas.

Hábitos para la salud física:

- Curso **“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.
- Curso **“Cuida tu descanso”**: aprender y practicar estrategias de higiene del sueño.
- Curso **“Cuido mi cuerpo”**: reforzar la responsabilidad para mantener o mejorar el bienestar y la salud, principalmente, física.
- Taller de **“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.
- Taller **“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.
- Taller: **“Paseos saludables con 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:

- Curso **“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.
- Curso de **“Entrenamiento de la memoria”**: estimular funciones cognitivas como la atención, orientación, lenguaje, cálculo, razonamiento, etc.
- Taller **“Activa tus sentidos”**: desarrollar la inteligencia sensorial como modo de favorecer la adaptación al entorno y la estimulación visual, auditiva, olfativa, gustativa y táctil.
- Taller de **“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:

- Curso de **“Pensamiento positivo”**: promover la inteligencia emocional de las personas, desde la identificación de los sentimientos y la alfabetización emocional.
- Curso de **“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.
- Curso de **“Afrontamiento de las pérdidas”**: apoyar en la superación y aceptación de las pérdidas.
- Taller de **“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.
- Taller de **“Afrontar la adversidad, entrenar la resiliencia”**: aprender y entrenar en habilidades de resiliencia para reconocer y afrontar las crisis vitales y las situaciones estresantes propias de la vida.
- Taller de **“Relajación, atención plena y manejo del dolor”**: 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.
- Taller de **“Danzaterapia”**: impulsar el movimiento corporal como herramienta de conocimiento y expresión personal e interpersonal.
- Taller de **“Musicoterapia”**: aprovechar la música y sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) 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:

- Taller de **“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.
- Taller de **“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.

Relaciones sociales:

- Curso de **“Buen trato”**: promover habilidades sociales que mejoren las relaciones interpersonales y ofrecer estrategias de resolución de conflictos para la vida diaria.
- Curso de **“Comunicación efectiva”**: sensibilizar sobre la importancia de la comunicación y el arte de relacionarse bien con los demás.

Relación con el entorno:

- Taller de **“Salud ambiental y sostenibilidad”**: fomentar conciencia ambiental, conocimiento ecológico y actitudes y valores de sostenibilidad, como elementos determinantes del proceso de envejecimiento.

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).

La diferencia esencial entre cursos y talleres está en la metodología:

- Los **cursos** tienen un carácter teórico-práctico, son desarrollados a partir de los cuadernos didácticos de promoción a la autonomía, y se imparten directamente por el equipo técnico del programa (Técnicos de Animación Social de la Diputación de Valladolid).
- Los **talleres** tienen un carácter eminentemente práctico y se imparten por personal especializado en las temáticas correspondientes, contratado al efecto por la Diputación de Valladolid.

Duración.

Los cursos y talleres se impartirán **de enero a diciembre de 2022**. Los **talleres** se impartirán en 6 sesiones, con desarrollo semanal. Los **cursos** incluirán de 6 a 8 sesiones, con desarrollo semanal o quincenal. En los dos casos cada sesión tendrá una duración de 2 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 o taller. Especialmente se debe de cumplir el protocolo de medidas de seguridad covid que corresponda.

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 29 de octubre de 2021, incluido.

Las solicitudes se presentarán 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).

Selección.

Sólo se impartirá un curso o taller 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 2021 1
- Municipios que no disponen de recursos socioeducativos públicos similares... 1

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





BOLETÍN OFICIAL DE LA PROVINCIA DE VALLADOLID

Número 2021/152

Lunes, 09 de agosto de 2021

Pág 25

de impartición se fijará atendiendo en la medida de lo posible la demanda de los municipios y la disponibilidad de los/as profesionales.

Si coinciden 2 o más municipios de una zona en cuanto al horario y fecha de impartición de un curso o taller, 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 o taller, 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 o taller 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.





ANEXO I

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2022

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

El Ayuntamiento de

SOLICITA los siguientes TALLERES Y CURSOS por el orden de preferencia que se indica:

- 1º: TALLER de : _____
- 2º: TALLER de : _____
- 3º: TALLER de : _____
- 4º: CURSO de : _____

SE COMPROMETE A:

- Poner a disposición del curso o taller 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 en el grupo:
Nombre Teléfono
 - Persona de contacto en el Ayuntamiento:
Nombre Teléfono
 - Lugar dónde se impartirá el curso o taller:
Dirección
- Valladolid, a

Fdo. El/la Alcalde/sa

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

ID DOCUMENTO: YUze40IaNaClHjex6NAOZRLm6zI=



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



ANEXO II

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2022

SOLICITUD DE CURSO O TALLER 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 Área de Igualdad y Servicios Sociales).
- Base jurídica: Tratamiento necesario para el cumplimiento de una misión de interés público aplicable al responsable del tratamiento.
- Finalidad: Participación en los cursos y talleres 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 dpd@dipvalladolid.es

Valladolid, a

Fdo. El/la Alcalde/sa

ID DOCUMENTO: YUze40IaNaClHjex6NAOZRLm6zI=
 Verificación código: <https://sede.diputaciondevalladolid.es/verifica>

