



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2024

Cursos de promoción a la autonomía

Hábitos para la salud física

- La vista y el oído
- Cuida tu descanso
- Cuido mi cuerpo
- Higiene postural y prevención de caídas
- Fuerza y equilibrio
- Marcha nórdica

Estimulación cognitiva

- Cerebro y edad
- Entrenamiento de la memoria
- Activa tus sentidos
- Ingenio y creatividad

Salud emocional

- Pensamiento positivo
- Autoestima
- Vitalidad y buen humor
- Superación de las crisis vitales
- Relajación y atención plena
- Danzaterapia
- Musicoterapia

Competencias para la vida autónoma

- Cocina cardiosaludable y terapéutica
- Uso fácil del móvil inteligente: aplicaciones para la vida diaria
- Aplicaciones informáticas para una vida sana

Relaciones sociales

- Comunicación y buen trato

Relación con el entorno

- Senderos y rincones naturales



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

La vista y el oído

Los sentidos son la puerta de entrada para la percepción de la realidad. Fomentar la educación de los sentidos es fomentar una parcela importante de la promoción de la autonomía personal.

En este curso abordaremos el sentido de la vista y el sentido del oído, en todas sus dimensiones, tanto desde el punto de vista de la prevención como de la estimulación.

OBJETIVOS

- Conocer el funcionamiento de la percepción y los diferentes órganos sensoriales.
- Conocer la anatomía y los cambios más significativos que se producen con la edad, con el fin de ayudar a mantener y compensar los límites.
- Aprender aspectos preventivos y de cuidado personal de los sentidos de la vista y del oído, de cara a la promoción de la autonomía personal.
- Valorar la importancia de la prevención y estimulación sensorial para mejorar la calidad de vida y la integración social.

CONTENIDOS

- Los procesos sensoriales y perceptivos. Los sentidos: sistemas para recibir la información.
- Características y funcionamiento de los sentidos de la vista y el oído. Higiene, cuidados y medias preventivas.
- Diferentes anomalías que pueden afectar a estos órganos: cambios producidos por la edad y patologías comunes.
- Ayudas técnicas para apoyo de las pérdidas auditivas y visuales.
- La importancia e influencia del color, de la música y de la escucha activa en la vida cotidiana, en su dimensión emocional y social.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Cuida tu descanso

El sueño es imprescindible en nuestra vida. Tener un adecuado descanso es necesario para tener una buena calidad de vida.

Aprender y practicar estrategias de higiene del sueño es fomentar la salud física y mental. La OMS (Organización Mundial de la Salud) advierte que la falta de un buen descanso y en cantidad adecuada repercute directamente sobre el bienestar de las personas.

OBJETIVOS

- Valorar la importancia de un buen descanso como indicador de calidad de vida y prevención de la dependencia.
- Identificar las quejas y los trastornos del sueño más frecuentes en las personas mayores, e identificar los cambios que se producen con la edad.
- Conocer estrategias de higiene del sueño y de relajación muscular y mental y fomentar el entrenamiento en las mismas.
- Valorar los beneficios de un buen descanso.

CONTENIDOS

- El sueño, sus funciones y tipología
- Cambios que se producen con la edad
- La higiene del sueño
- Beneficios de un adecuado descanso: regeneración física y mental, salud cerebral, calidad y esperanza de vida
- Técnicas y estrategias de relajación y visualización

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Cuido mi cuerpo

Uno de los objetivos del programa de "Años de Oportunidad" es ofrecer oportunidades de bienestar físico para las personas mayores de la provincia.

Este curso tiene como finalidad última la de fomentar y desarrollar hábitos saludables que incidan en el proceso de envejecimiento como factores de protección. Se trata, en última instancia, de promover una vida sana y autónoma, siempre desde la autorresponsabilidad en el cuidado personal.

OBJETIVOS

- Conocer el funcionamiento básico y general del cuerpo humano y los cambios que se producen con la edad.
- Ofrecer conocimientos y herramientas prácticas para el cuidado del cuerpo en la vida diaria.
- Sensibilizar sobre la responsabilidad personal para mantener o mejorar la salud física.
- Reforzar hábitos saludables en las personas mayores en la vida diaria.

CONTENIDO

- Ejercicio físico: salud musculoesquelética, prevención de caídas, higiene postural y prevención del sedentarismo.
- Nutrición y alimentación: aspectos a tener en cuenta en la alimentación adaptada a la edad y la prevención de enfermedades.
- Salud cardiovascular: nociones básicas y prevención de factores de riesgo.
- Sueño y descanso: higiene del sueño, respiración y relajación.
- Imagen corporal.
- Adquisición de hábitos: frecuencia, ejercicios y su mantenimiento.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Higiene postural y prevención de caídas

Uno de los factores de riesgo del envejecimiento más frecuentes y que provocan mayor incapacidad funcional y social, es el de las caídas. Por ello, trabajar la higiene postural y la prevención de caídas es trabajar por la autonomía personal y la mejora de la calidad de vida.

Por otro lado, el hogar es uno de los entornos donde se producen un mayor número de accidentes. Muchos de ellos se pueden prevenir, adaptando la vivienda a las necesidades de las personas que en ellas viven.

OBJETIVOS

- Informar, orientar y prevenir sobre la importancia de prevenir las caídas los accidentes domésticos.
- Analizar factores de riesgo y protección y consecuencias de ambos.
- Mejorar las posturas corporales para las actividades de la vida diaria.
- Aprender a adaptar el entorno habitual a las necesidades personales.
- Conocer unos ejercicios básicos para mantener la flexibilidad y movilidad corporal.
- Proporcionar información sobre cómo reaccionar en distintas situaciones de urgencia.

CONTENIDOS

- El sistema osteo-articular y muscular. Cuidados básicos a través de la alimentación y el ejercicio físico. Principales problemas asociados con la edad.
- Posturas e higiene corporal. Ejercicios para la prevención de caídas.
- Hogar y entorno accesible. Adaptación del hogar.
- Prácticas para la prevención de accidentes domésticos.
- Ejercicios básicos de mantenimiento y flexibilidad corporal.
- Primeros auxilios básicos para situaciones de emergencia (botiquín, teléfonos de urgencia, manejo de la situación...).

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Fuerza y Equilibrio

En el proceso del envejecimiento, la capacidad funcional del sistema neuromuscular, cardiovascular y respiratorio comienza a disminuir progresivamente. Esto conlleva riesgos porque aumenta la fragilidad, la pérdida del equilibrio y la fuerza necesaria para realizar las tareas de la vida diaria. Prevenir y ralentizar este proceso ofrece una mayor calidad de vida y un envejecimiento más saludable.

Desde el programa de Envejecimiento Activo se oferta este curso con el fin de ofrecer conocimientos teórico-prácticos que sirvan para ralentizar el avance de estos síntomas en algunos casos, en otros de frenarlo, en otros de revertirlo. El entrenamiento habitual es una estrategia efectiva que reduce este deterioro.

OBJETIVOS

- Conocer los mecanismos de los tres sistemas del control postural (somatosensorial, vestibular, visual) para ayudar al sistema neuromuscular a restablecer los mecanismos de equilibrio y fuerza.
- Promover hábitos de prevención a través de la alimentación, el ejercicio físico regular.
- Prevenir y retardar el avance de enfermedades funcionales en el proceso de envejecimiento.
- Mejorar los parámetros que determinan una buena condición física: resistencia aeróbica, fuerza muscular, equilibrio, flexibilidad y coordinación

CONTENIDOS

- Enfermedades funcionales en el proceso de envejecimiento. La fuerza y el equilibrio como factores de protección. Creación de hábitos
- Ejercicios de coordinación: resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- Ejercicios con características biomecánicas similares a las actividades de la vida diaria (andar sentarse, etc).
- Ejercicios para el fortalecimiento de brazos, piernas y tobillos para mejorar el equilibrio y la marcha
- Ejercicios cardiovasculares para incidir en la resistencia

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Marcha nórdica

La falta de ejercicio y el sedentarismo, son una de las primeras causas de deterioro y enfermedad. Cuanto más aumentemos y desarrollemos la capacidad física más se retardará el deterioro de las capacidades físicas. Es por esto que el caminar, el senderismo, la marcha nórdica u otras técnicas, tienen como objetivo la mejora de las condiciones físicas y mentales de las personas.

La marcha nórdica nos ofrece un ejercicio aeróbico muy completo que trabaja la resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

OBJETIVOS

- Conocer los beneficios del ejercicio físico regular y los riesgos del sedentarismo.
- Cambiar la actitud ante la práctica del ejercicio físico y mejorar la condición física de las personas mayores.
- Sensibilizar sobre la mejora de la fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, a través del caminar.
- Aprender y practicar la técnica de la Marcha Nórdica.
- Fomentar el contacto y la relación con el medio natural, al tiempo que descubrir la red de senderos del propio municipio y de la provincia.
- Incentivar la colaboración y el compañerismo.

CONTENIDOS

- Cambios en el proceso de envejecimiento: fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, ejercicios para mejorar y la responsabilidad personal.
- Técnica de la Marcha nórdica: historia, conceptos básicos y beneficios.
- Prácticas en el exterior: pautas básicas, estiramientos, caminar con bastones.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran principalmente en ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.

El número máximo de personas será de 20, ya que para el desarrollo del curso se precisa de bastones proporcionados por los profesionales que lo imparten.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Cerebro y edad

Entrenar la memoria y poner la mente en acción es clave para promocionar la autonomía personal y mejorar la calidad de vida. Si recogemos las quejas más frecuentes de las personas mayores, muchas tienen que ver con lo que ellos denominan, problemas de memoria.

Sin embargo, los últimos estudios demuestran que no hay razones para suponer que el paso del tiempo conduce, en todos los casos, a un progresivo deterioro de la memoria. Si se ayuda al cerebro de un modo adecuado, es posible mantener e incluso mejorar la memoria.

OBJETIVOS

- Fomentar la responsabilidad de cada persona en su estimulación cognitiva, de cara a la promoción de su propia autonomía.
- 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.
- Conocer y aprender estrategias y herramientas para prevenir las pérdidas de memoria asociadas a la edad.

CONTENIDOS

- El cerebro
- Memoria y edad. Cambios asociados a la edad
- Olvidos cotidianos y factores que influyen en la memoria
- Estrategias nemotécnicas
- Estimulación y percepción sensorial. Atención y concentración
- Orientación espacial y temporal
- Lenguaje
- Razonamiento lógico y abstracto
- Razonamiento numérico y cálculo mental
- Creatividad y pensamiento divergente

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Entrenamiento de la memoria

La estimulación cognitiva hace referencia al conjunto de técnicas y estrategias orientadas a mejorar el rendimiento y la eficacia de capacidades y funciones ejecutivas como la memoria, atención, lenguaje, razonamiento o la planificación, entre otras.

Poner en marcha estas estrategias prácticas aplicadas a la vida diaria puede ayudarnos ante olvidos cotidianos y compensar déficits asociados a problemas de memoria propios de la edad.

OBJETIVOS

- Fomentar la responsabilidad de cada persona en su estimulación cognitiva, para la mejora y mantenimiento de las capacidades cognitivas.
- Trabajar sobre los estereotipos negativos existentes, diferenciando déficits reales, asociados a la edad y déficits patológicos.
- Ofrecer conocimientos, herramientas y técnicas concretas para algunos problemas de memoria.
- Entrenar en estrategias de memoria aplicadas a la vida diaria y utilización de ayudas externas para facilitar la codificación o recuperación de recuerdos, recursos nemotécnicos, agendas, alarmas, listados, etiquetas, grabación y escucha de textos etc.,
- Explorar nuevas formas de entrenar el cerebro mediante neurotecnología, juegos y aplicaciones informáticas.

CONTENIDOS

- La memoria: tipologías y funcionamiento.
- Funciones y capacidades básicas de la memoria: la atención y concentración, la orientación espacial y temporal, el lenguaje, el cálculo numérico y el razonamiento.
- Olvidos cotidianos y estrategias de entrenamiento aplicados a la vida diaria y situación personal.
- Uso de ayudas externas aplicados a la vida diaria, rutinas y pautas de organización que apoyan en el mantenimiento de la autonomía.
- Aplicaciones informáticas para ejercitar la memoria, trabajar la atención, velocidad de procesamiento, flexibilidad y resolución de problemas.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Activa tus sentidos

El cerebro del ser humano es plástico, dinámico, capaz de adaptarse y de reorganizarse. Se forma y enriquece a partir de los estímulos del medio y crece con el uso. Cuanto más abiertos estén nuestros sentidos al medio que nos rodea, más fortaleceremos el cerebro y sus conexiones y con ello el proceso de aprendizaje cognitivo, emocional y social.

La clave de este curso será, por tanto, la estimulación sensorial, ya que ésta ayudará a que la información del exterior sea absorbida, procesada y entendida por el cerebro. Además, el trabajo de estimulación sensorial junto con la psicomotricidad ayudará también a manejar de una forma sana el movimiento corporal, mejorando además la salud emocional y la relación y comunicación con los demás.

OBJETIVOS

- Promover la estimulación sensorial: visual, auditiva, olfativa, gustativa y táctil.
- Incidir en la comunicación sensorial y la psicomotriz como aspectos claves que van a permitir la estimulación cognitiva y la interrelación con los otros y el entorno.
- Reconocer y explorar las capacidades comunicativas a través de la expresión corporal y gestual.
- Promover la comunicación, la interacción y el desarrollo personal y social de los participantes

CONTENIDOS

- Los sentidos en el ser humano y la estimulación sensorial: visual, auditiva, olfativa, gustativa y táctil.
- Integración sensorial y psicomotricidad.
- Herramientas corporales que incluyen el tono y control muscular y postural, el ritmo, el equilibrio, la lateralidad, el movimiento, la respiración y el gesto destinadas a incrementar el conocimiento del cuerpo en el espacio que le rodea.
- Coordinación: dinámica general, óculo-manual, óculo-podal, espacio-temporal, temporal y rítmica.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Ingenio y creatividad

Trabajar el pensamiento divergente, estimular la creatividad, la lógica o el ingenio, es incidir directamente en funciones mentales que en la edad adulta ayudarán a la promoción y mantenimiento de funciones cognitivas y, de manera indirecta, en la funcionalidad física, emocional y social de la persona.

Además, el desarrollo de la creatividad es, a lo largo de la vida, un aspecto que favorece un buen envejecimiento, ya que puede facilitar, entre otras cosas, la adaptación a los cambios que la vejez puede traer aparejados.

OBJETIVOS

- Concienciar sobre la importancia de cultivar una mente creativa en todas las etapas vitales para resolver eficientemente tareas, situaciones, objetivos etc.
- Promover la flexibilidad mental, la creatividad y el pensamiento divergente, vinculándolo con la necesaria adaptación a los cambios vitales.
- Aplicar el pensamiento creativo en diferentes ámbitos de la comunicación interpersonal y la gestión de los asuntos personales.
- Entrenar este tipo de estrategias con juegos de lógica e ingenio que puedan ser transferidos, posteriormente, a la vida cotidiana.
- Valorar estas formas diferentes de pensar como ayudas para la vida cotidiana, la resolución de conflictos de diferentes maneras y ampliar los puntos de vista.

CONTENIDOS

- Conceptos de ingenio, creatividad, flexibilidad mental, pensamiento divergente, etc. aplicados a la vida cotidiana y a la adaptación a los cambios vitales.
- El pensamiento creativo y la flexibilidad mental como claves de estimulación cognitiva.
- El pensamiento creativo y la flexibilidad mental como claves de comunicación y resolución de conflictos.
- Aprendizaje y entrenamiento en juegos de lógica e ingenio tales como el tangram, tetris, rummikub, sudoku, acertijos, etc.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Pensamiento positivo

Este curso pretende ofrecer la posibilidad de trabajar nuestra salud y equilibrio mental y emocional en la vida diaria a partir de la promoción de la inteligencia emocional.

El pensamiento positivo no significa evitar o ignorar lo negativo. Significa, entre otras cosas, superar los estereotipos que pueden generar patrones de pensamiento que causen un daño real en el propio proceso de envejecimiento.

Las personas capaces de proyectarse en un futuro de manera más positiva y menos ansiosa tendrán efectos positivos a nivel físico, mental y emocional, aumentando con ello su calidad de vida.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la influencia de nuestros pensamientos y emociones en la vida cotidiana.
- Sensibilizar sobre la importancia del pensamiento y la actitud positiva en el bienestar personal, la resiliencia y el cuidado personal.
- Reconocer nuestros pensamientos dominantes y aprender estrategias de afrontamiento ante pensamientos negativos.
- Adquirir hábitos cotidianos que permitan poner en práctica una actitud más positiva, entusiasta y vital.
- Valorar el pensamiento positivo como estrategia que nos ayuda en los cambios y crisis vitales.

CONTENIDOS

- El pensamiento: tipología e influencia en nuestro mundo de creencias, valores y actitudes
- Pensamientos negativos y estrategias de afrontamiento
- El sentido del humor
- Estrategias para el pensamiento positivo
- Toma de decisiones y herramientas prácticas para el cambio de pensamiento. Hábitos cotidianos. Diario de pensamiento positivo. Diario de agradecimiento.
- Relajación y visualización creativa

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Autoestima

No todos envejecemos de la misma manera. Según van transcurriendo los años, la manera que tenemos de ser, de sentir, de cuidarnos, de relacionarnos, etc., va condicionando nuestra forma de envejecer. El cómo nos vemos y nos queremos a nosotros mismo es también un aspecto fundamental en este transcurso e los años.

Trabajar la autoestima, como factor de salud emocional, es una manera directa de promover la autonomía personal en las personas mayores.

OBJETIVOS

- Promover buenos estados emocionales que faciliten la adaptación a los cambios y a las limitaciones que pueden ir apareciendo con el paso de los años.
- Propiciar la autoestima de las personas como modo de fomentar la resiliencia y la autoeficacia.
- Ofrecer herramientas prácticas de autoestima para el trabajo personal.
- Valorar un buen nivel de autoestima como factor de protección saludable.

CONTENIDOS

- El concepto de autoestima.
- La relación de la autoestima con la superación de dificultades y el afrontamiento de desafíos.
- La autoestima y la identidad personal.
- La autoestima y las relaciones sociales.
- Herramientas para la mejora de la autoestima.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Vitalidad y buen humor

La psicología positiva busca comprender los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. Los estados positivos más importantes son los de optimismo, esperanza, humor, resiliencia, creatividad, felicidad, afecto, autoestima, asertividad, empatía, etc. Experimentar emociones positivas nos conduce a estados mentales, procesos cognitivos y conductas que nos preparan para afrontar con éxito los desafíos que se puedan presentar en la vida y a incrementar nuestro bienestar y felicidad.

OBJETIVOS

- Conocer las bases neurofisiológicas del buen humor, la serenidad y la felicidad.
- Aprender a relajarnos, eliminar el estrés y los miedos.
- Mejorar la confianza mutua y el conocimiento del grupo y facilitar su participación activa e integración.
- Aprender a disfrutar el momento presente.
- Valorar, disfrutar y agradecer lo bueno que tengo hoy.
- Ver que a todas las edades existe la ilusión y aumentar las ganas de vivir.
- Mejorar la confianza mutua y el conocimiento del grupo y facilitar su participación activa e integración.
- Aprender a expresar emociones que hay en mí a través del humor, sin miedo al ridículo.
- Mejorar la confianza mutua y el conocimiento del grupo y facilitar su participación activa e integración.

CONTENIDOS

- Vitalidad y psicología positiva
- Bases neurofisiológicas del buen humor: la serotonina y la dopamina.
- Sentido del humor ¿Qué nos quita el humor?
- Claves del humor: Técnicas para mejorarlo
- La risa y la sonrisa.
- Reconciliación con el pasado. El perdón como sanación interior.
- Presente: placeres, gratificaciones y amistad. Diario de agradecimiento.
- Futuro: esperanza. Propósito y proyectos de futuro.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Superación de las crisis vitales

Este curso pretende dar claves que ayuden a afrontar las adversidades y crisis vitales, desde el conocimiento y el entrenamiento en herramientas de inteligencia emocional y resiliencia. La resiliencia hace referencia a la capacidad para afrontar y sobreponerse ante situaciones de dolor y adversidad, logrando que la persona pueda salir recuperada y reforzada.

La resiliencia es un proceso de aprendizaje. Y en este camino, dotar de competencias, herramientas y sentido a nuestra vida podrá ser de gran ayuda para nuestra evolución y crecimiento personal.

OBJETIVOS

- Reconocer las crisis vitales, las situaciones de estrés o el dolor como parte de la vida.
- Aprender a afrontar las dificultades como retos y oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo personal.
- Conocer qué es la resiliencia y cómo se aplican sus claves ante la adversidad.
- Entrenar en herramientas de inteligencia emocional y resiliencia.
- Valorar y reforzar la inteligencia existencial o espiritual, desde una perspectiva científica, como la inteligencia más profunda que ayuda a avanzar en el constante crecimiento consciente.

CONTENIDOS

- Crisis vitales: reconocimiento y afrontamiento.
- La resiliencia: qué es, los pilares de la resiliencia, los hábitos de una persona resiliente...
- ¿Cómo desarrollar la resiliencia?: introspección, aceptación, adaptación, flexibilidad, afrontamiento positivo de la adversidad, conciencia de presente, sentido el humor ...
- Resiliencia y relaciones interpersonales: la importancia del apoyo mutuo, el altruismo, la empatía, el perdón...
- Inteligencia existencial o espiritual: sentido de la vida, confianza, gratitud, amor...
- Otras herramientas prácticas que pueden apoyar en el proceso: técnica de coherencia cardiaca, meditación, autoafirmaciones, activación conductual...

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Relajación y atención plena

La calidad de vida en el proceso de envejecimiento está directamente relacionada con el estado de salud física y psicológica de las personas. Una salud física resentida y las situaciones de vida prolongadamente estresantes, pueden dar lugar a la aparición de dolores del cuerpo y sufrimientos emocionales que podrían ser modulados y manejados desde la proactividad personal con herramientas no sólo farmacológicas sino también de las llamadas terapias complementarias y/o naturales.

Conocer y entrenar en la práctica cotidiana a través de la relajación, atención plena, higiene postural con respiración terapéutica, técnicas de la terapia cognitiva etc. será la finalidad principal de este curso.

OBJETIVOS

- Sensibilizar sobre la importancia de adquirir herramientas y recursos personales para aliviar el malestar físico y emocional y aumentar la satisfacción y calidad de vida.
- Informar sobre las principales terapias convencionales y complementarias para el manejo del estrés y del dolor.
- Entrenar en el taller técnicas de relajación y atención plena para la prevención y alivio de dolencias.
- Practicar la exploración personal cotidiana y la conciencia corporal para implementar los recursos más adecuados para la gestión del dolor físico, el estrés emocional y la elevación del estado de ánimo.

CONTENIDOS

- Distinción y correlación entre el malestar físico, emocional y psicológico.
- Herramientas para la prevención y el manejo personal del estrés y el dolor: la respiración yóguica, la higiene postural, la meditación de atención plena, las técnicas de relajación, la musicoterapia, la red social de apoyo...
- Modulación de las sensaciones dolorosas y emociones incómodas: localización, identificación, frecuencia, estilo de afrontamiento y la implementación de técnicas de alivio y control naturales.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se estimulará la práctica diaria para la obtención de resultados.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Danzaterapia

Con el movimiento se activan procesos neurológicos, fisiológicos, emocionales y sociales que permiten despertar funciones deterioradas. La danzaterapia trata de poner el cuerpo en movimiento a través del estímulo de la música, desarrollando mejoras en las áreas de la atención, la concentración y coordinación; facilitando la expresión, el equilibrio y la movilidad. Tonifica los músculos y el sistema cardiovascular, y se tiene menos riesgos de caídas porque mejora la osteoporosis. Permite regular estados de ánimo, mejora el humor, la motivación y las relaciones interpersonales.

OBJETIVOS

- Conocer la fisiología del sentido del oído, del equilibrio y del ritmo.
- Conocer las bases neurofisiológicas del aparato locomotor y osteoarticular.
- Mantener la movilidad del aparato locomotor: huesos, músculos, ligamentos y tendones; el equilibrio y la coordinación.
- Mejorar la relación espacio-temporal.
- Mejorar la autoestima, aceptar al cuerpo con sus posibilidades y sus límites.
- Desarrollar la creatividad y una actitud más abierta, más flexible de ver la vida y las relaciones con los demás.

CONTENIDOS

- El sentido del oído. El sentido del ritmo en el ser humano.
- Bases neurofisiológicas del aparato locomotor y osteoarticular. Esquema corporal e imagen.
- Flexibilidad y tonicidad.
- Postural, eje corporal y estiramientos.
- Imaginación y creatividad.
- Conocernos y relacionarnos mejor a través del movimiento; comunicación no verbal.
- Expresión de las emociones y movimiento.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Musicoterapia

La terapia musical se refiere al uso de la música y/o de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) en un proceso destinado a facilitar y promover la comunicación, el aprendizaje, la movilización, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes.

Las personas mayores pueden beneficiarse de los efectos positivos de la musicoterapia en todos los ámbitos: físico, cognitivo, emocional, espiritual y social. Participar en un curso de Musicoterapia es, de hecho, una oportunidad tanto de crecimiento personal como de interacción social.

OBJETIVOS

- Propiciar el acercamiento a la música como instrumento al servicio de un estilo de vida más saludable.
- Reforzar el sistema motor, el equilibrio y la psicomotricidad, principalmente a través del sonido y el ritmo.
- Mejorar, a través de la música, aspectos cognitivos como la atención y la concentración, la orientación en la realidad, la memoria a corto y largo plazo y el lenguaje.
- Explorar y expresar estados emocionales como forma de incidir positivamente en nuestro estado de ánimo, autoestima y bienestar subjetivo.
- Lograr una mayor interacción y comunicación entre los participantes, reforzando los vínculos y el apoyo psicosocial.
- Facilitar la incorporación de algunas pautas mínimas de musicoterapia en la vida cotidiana.

CONTENIDOS

- La música y el ser humano a lo largo de la historia.
- La música, el ritmo y el movimiento.
- La música y las emociones, la expresividad y la autoestima.
- La música como elemento de relajación.
- La música como elemento de estimulación sensorial y cognitiva.
- La música como medio de interacción social.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Cocina cardiosaludable y terapéutica

A medida que se cumplen años nuestro organismo va a necesitar de una alimentación cada vez más saludable para prevenir y/o paliar esos cambios físicos asociados a la edad. La manera de cocinar diaria y los ingredientes empleados van a ser determinantes en nuestro estado de salud.

Además, para ayudarnos a mantener o mejorar estas condiciones de vida, es necesario cuidar y proteger nuestro corazón y demás sistemas fisiológicos.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y de nuestro corazón y de la relación con la alimentación.
- Conocer cuáles son las principales dolencias asociadas a la edad y que alimentos hay que potenciar y cuales reducir o suprimir para mantener regulado el equilibrio y funcionalidad de nuestro organismo.
- Fomentar hábitos saludables de alimentación a través de la elaboración de recetas sanas y equilibradas.
- Aprender a elaborar dietas saludables, atractivas, creativas y adaptadas a diferentes circunstancias y enfermedades, especialmente, cardiovasculares
- Adquirir hábitos cotidianos saludables para nuestra vida diaria.

CONTENIDOS

- Nuevas investigaciones dietéticas y nutricionales: Conclusiones acerca de los alimentos que actúan a favor de nuestra salud y bienestar integral.
- Principales dolencias asociadas a la edad y cómo prevenir y/o paliar su cronicidad en base a una alimentación terapéutica: problemas cardiovasculares, artritis, artrosis, diabetes, osteoporosis, hipertensión, obesidad, gripes, déficit cognitivo y sensorial, estados depresivos...
- Principales alimentos cardiovasculares, antiinflamatorios, antioxidantes y antitumorales.
- Recetas fáciles y sanas. Introducción de ingredientes terapéuticos en las recetas tradicionales. Alimentos de temporada y proximidad. Revalorización de la dieta mediterránea. Productos de proximidad.

METODOLOGÍA: A lo largo del curso se ejecutarán recetas que prevengan los problemas cardiovasculares u otras patologías propias de la edad, con productos de temporada, alimentos accesibles y de bajo coste.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Uso fácil del móvil inteligente: aplicaciones para la vida diaria

El desarrollo de las nuevas tecnologías ha traído consigo cambios muy significativos en los usos y comportamientos sociales. Pero ya es observable cómo cada vez se hace más patente la llamada "brecha digital" entre generaciones; cómo las personas de más edad, aun queriendo acercarse a las ventajas informativas, formativas y de comunicación que proporcionan las TIC (móvil, tablet, apps, redes sociales..) no siempre pueden sacarles el rendimiento deseado. Se encuentran con dificultades en el manejo y en dar con una forma sencilla de aprender todo lo necesario para un uso óptimo.

OBJETIVOS

- Crear espacios formativos que ofrezcan respuestas efectivas a sus dudas y dificultades prácticas en el manejo de su teléfono móvil inteligente y reduzcan la brecha digital en el medio rural, eliminando resistencias, temores y frustración.
- Aprender a manejar su dispositivo de una manera útil, racional y responsable.
- Dar a conocer los usos más prácticos y válidos de las nuevas tecnologías con fines formativos, informativos y de conexión y comunicación familiar y social, así como instrumento de participación comunitaria e intercambio intergeneracional, destacando la utilidad de su uso para las actividades básicas de la vida diaria.

CONTENIDOS

- Qué es un teléfono inteligente: nociones básicas (encendido, apagado, llamadas, carga, etc.).
- Cómo se guardan números en la agenda, se escriben mensajes, se instala y maneja la aplicación del WhatsApp, se hacen grupos, etc.
- Hacer y editar fotos y videos. Envío inmediato. Galería y archivo.
- Conexión y acceso a internet.
- Descargar e instalar aplicaciones para mejorar las actividades de la vida diaria. Reconocer su gratuidad.
- Aplicaciones útiles y recomendables para cuidar la salud, para el entrenamiento cognitivo, las relaciones sociales, gestiones, etc.
- Prevenciones en la utilización del dispositivo y uso inteligente del móvil: cuidado con la vista, la gestión del tiempo, el encarecimiento económico y la adicción.

METODOLOGÍA

Didáctica, experimental y práctica. Adaptada a las características y niveles de cada grupo y reforzando roles de autoayuda según niveles de manejo con puestas en común e intercambio de conocimientos. Ejercicios prácticos y diarios. Creación de grupos de WhatsApp entre los participantes y manejo de aplicaciones que hagan la vida más fácil. En función de la heterogeneidad de los grupos, se valorará la limitación en el número de participantes.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Aplicaciones informáticas para una vida sana

Los teléfonos móviles inteligentes forman parte de nuestra vida. Su uso, si lo aprovechamos, puede darnos importantes beneficios, no solo en cuanto a gestión de la vida cotidiana o de comunicación e interrelación social, también en materia de promoción de la salud.

La tecnología se puede convertir en un aliado y un apoyo en la mejora de la calidad de vida, si conocemos y aprendemos a manejar diferentes recursos a partir de plataformas digitales, que promuevan distintos hábitos saludables.

OBJETIVOS

- Conocer el uso y funcionamiento básico de un teléfono/tableta/ordenador para acceder a las aplicaciones informáticas. Seguridad y riesgos.
- Adquirir los conocimientos básicos para saber manejar las aplicaciones informáticas (app) en los móviles inteligentes (smartphones).
- Conocer diferentes aplicaciones, seguras y útiles, que promuevan hábitos de vida saludables y aprender su uso.
- Crear hábitos y mejorar las rutinas cotidianas a partir del uso de las aplicaciones informáticas.
- Valorar la importancia de incorporar a la vida cotidiana estas ayudas técnicas para promocionar nuestra salud y bienestar.

CONTENIDOS

- Apps sobre Salud y Bienestar, referidas a aspectos como:
 - Dieta y nutrición
 - Ejercicio físico
 - El sueño y el descanso
 - El entrenamiento de la memoria
 - Salud emocional: prevención y manejo del estrés, control de la ansiedad, manejo de pensamientos rumiantes...

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se estimulará la práctica diaria para la obtención de resultados. En función de la heterogeneidad de los grupos, se valorará la limitación en el número de participantes.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Comunicación y buen trato

La comunicación eficaz nos ofrece la posibilidad de lograr una adecuada y satisfactoria relación con nuestro entorno afectivo, familiar y social. En este curso se recuerdan y aprenden herramientas y técnicas para comunicar asertivamente lo que queremos, exponer nuestras ideas y sentimientos.

Esta comunicación ha de estar fundamentada en un buen trato que garantice una adecuada comunicación interpersonal, eficaz y respetuosa.

OBJETIVOS

- Promover habilidades personales e interpersonales de comunicación.
- Ofrecer estrategias claras y pautas de comunicación de fácil aplicación en la vida diaria.
- Entrenar en diferentes habilidades de comunicación eficaz para mejorar las relaciones interpersonales.
- Ofrecer estrategias de resolución de conflictos para la vida diaria
- Sensibilizar la relación entre el buen trato y la prevención de la dependencia
- Sensibilizar sobre los derechos humanos y la prevención del maltrato a las personas mayores

CONTENIDOS:

- Comunicación: definición e importancia. Componentes y tipos.
- Comunicación verbal, no verbal y escrita
- Facilitadores y obstáculos de la comunicación.
- La comunicación asertiva. Técnicas para comunicar asertivamente.
- Reglas de oro de una comunicación efectiva
- Significado del buen trato. Una sociedad para todas las edades.
- Resolución de conflictos. Estrategias y herramientas.
- Guía del Maltrato hacia las personas mayores del Programa de Envejecimiento Activo de la Diputación de Valladolid.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará el trabajo y aprendizaje individual, la interrelación y el trabajo grupal.



PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Senderos y rincones naturales

Las personas mayores tienen y han tenido una relación especial y respetuosa con el medio ambiente, basada en el aprovechamiento de recursos y el cuidado de su entorno más próximo. El medio rural alberga la mayor parte del patrimonio ambiental, y tomar conciencia y subrayar esta riqueza contribuye a preservar la vida en los pueblos y ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas.

Hay senderos, rincones, espacios diversos y especiales donde el ser humano vive, siente, disfruta... y donde se funde con la misma naturaleza que le rodea, le protege y le proporciona el sustento físico básico para la vida cotidiana.

OBJETIVOS

- Conocer, valorar y promocionar la riqueza natural del entorno local.
- Rescatar prácticas ecológicas y respetuosas con el medio ambiente, propias de la historia personal de las personas participantes y del municipio o zona.
- Promocionar y acondicionar senderos, rutas o rincones naturales de la provincia.
- Sensibilizar sobre la necesidad de recordar, conocer y aplicar hábitos de consumo responsable con la salud y con el cuidado del entorno medioambiental.
- Valorar la importancia que el medio natural tiene en la vida cotidiana personal y social.

CONTENIDOS

- Ecología doméstica: ahorro de energía en el hogar, consumo de agua, basura doméstica, limpieza, reciclaje.
- Reducción de la huella ambiental. Aportaciones de las personas mayores a la sostenibilidad ambiental.
- Campañas de reciclaje/limpieza/ acondicionamiento ambiental de participación comunitaria. Voluntariado ambiental.
- Salidas y excursiones guiadas y explicadas por los participantes a la naturaleza por alguno de las rutas tradicionales de paseo/senderismo.
- Rehabilitación y/o limpieza y acondicionamiento de algún espacio elegido entre todos los participantes.

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en exposiciones teóricas y ejercicios prácticos, dirigidas al aprendizaje de herramientas y estrategias cuyo fin es aplicar los nuevos conocimientos a la vida diaria. Se potenciará el trabajo y aprendizaje individual, así como la interacción y el trabajo grupal. En la medida de lo posible se realizará alguna actuación de proyección comunitaria.