



III.-ADMINISTRACIÓN LOCAL

DIPUTACION PROVINCIAL DE VALLADOLID

AREA DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y SERVICIOS SOCIALES

Familia e Igualdad

PROGRAMA “AÑOS DE OPORTUNIDAD 2019”

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. Entre ellos encontramos los grandes síndromes geriátricos clásicos (caídas, inmovilidad, incontinencia urinaria y deterioro cognitivo) y otras patologías frecuentes (de privación sensorial, malnutrición, insomnio, iatrogenia, fragilidad y depresión). Junto a estos factores, de carácter geriátrico, existen otros factores de riesgo social que aumentan la vulnerabilidad de la persona mayor. Los riesgos psicosociales propios del envejecimiento pueden resumirse en: jubilación, viudedad, desarraigo social, soledad, maltrato, pérdida de roles sociales, inactividad física, institucionalización, barreras arquitectónicas, disfunciones familiares y aislamiento.

La intervención con el colectivo de mayores ha de tener en cuenta, además, la promoción de factores de protección que disminuyan la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo, fomentando la resiliencia y el autocuidado. Podemos destacar como factores de protección más importantes en el envejecimiento los siguientes: autoconcepto y autoestima positivos, asertividad, manejo saludable del estrés y la angustia, manejo adecuado del tiempo libre, métodos eficaces de afrontamiento, pensamiento positivo y sentido del humor, redes de apoyo social, destrezas sociales o habilidades para la vida: habilidades de comunicación, manejo de sentimientos, toma de decisiones y solución de problemas, proyecto y sentido de vida, promoción de estilos de vida saludable y valores firmes y positivos hacia la salud, la responsabilidad personal y la promoción de la autonomía.

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.





Tipología.-

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 “El cuidado de la imagen personal”: aprender a valorar la importancia de sentirse bien a todas las edades, aceptando los cambios de imagen producto de los años, dedicando tiempo y atención al aspecto físico para verse mejor, quererse más y asumir mejor estos cambios. Taller de “Nutrición y longevidad”: mejorar y mantener la salud a través de una alimentación sana, natural y equilibrada. 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 “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 “Primeros auxilios”: aprender y practicar habilidades necesarias para poder hacer frente de una manera efectiva y segura a las diversas situaciones de emergencia que se pueden encontrar en situaciones cotidianas. Taller de “Primeros auxilios específicos para





personas mayores”: aprender y poner en práctica actuaciones de primeros auxilios que sirvan a las personas mayores en casos de caídas, lesiones, procesos diabéticos, movilidad reducida, etc. Taller de “Uso fácil del móvil inteligente”: aprender a manejar de una manera sencilla y atractiva los llamados “smartphone” o teléfonos inteligentes, para estar conectados con el mundo. Taller de “Cocina terapéutica”: aprender de forma práctica recetas con ingredientes saludables para prevenir o paliar dolencias referidas a huesos y articulaciones, pelo y piel, obesidad, estreñimiento, estado de ánimo, etc. Taller de “Cocina cardiosaludable”: fomentar hábitos saludables de alimentación, a través de la elaboración de recetas sanas y equilibradas que promuevan la salud cardiovascular.

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 “Ecología doméstica”: sensibilizar sobre la necesidad de conocer y aplicar hábitos de consumo responsable con la salud y economía familiar así como con el cuidado del entorno medioambiental. Taller “Patios y jardines”: promover el contacto con la naturaleza a través del cuidado de espacios rurales naturales, personales o comunitarios, incidiendo en los beneficios físicos y psicológicos que conlleva.

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 (en la mayoría de los casos) 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 2019. 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, 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.

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 III (ficha de grupo, que servirá para decidir aspectos técnicos y organizativos).

Si un ayuntamiento considera que no reúne el número de personas suficientes para formar grupo, cabe la posibilidad de realizar la solicitud de manera agrupada entre varios Ayuntamientos. Esta solicitud debe formalizarse según el Anexo II (solicitud de curso o taller por agrupación de Ayuntamientos) y Anexo III (ficha de grupo). En este caso, la Diputación se compromete a realizar las sesiones formativas de manera itinerante entre los distintos municipios y las personas participantes han de comprometerse a la asistencia a las mismas.

Los Ayuntamientos interesados podrán presentar la solicitud desde la fecha de publicación en el BOP hasta el 31 de octubre de 2018, incluido.

Las solicitudes podrán presentarse en el Registro de la Diputación (C/ Angustias nº 44 o 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 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 2018 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 por la Diputación en función de 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.

Lo que se hace público para general conocimiento.

En Valladolid, a 26 de septiembre de 2018, El Presidente.- Jesús Julio Carnero García





ANEXO I

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2019

SOLICITUD DE CURSO O TALLER 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:

1º

2º

SOLICITA los siguientes **talleres** por el orden de preferencia que se indica:

1º

2º

SE COMPROMETE A:

- Poner a disposición del curso o taller un lugar adecuado para el desarrollo de la actividad.

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





ANEXO II

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2019

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

POR AGRUPACIÓN DE AYUNTAMIENTOS

Los **Ayuntamientos** de:

.....
.....
.....

SOLICITAN los siguientes **cursos** por el orden de preferencia que se indica:

1º.....
2º.....

SOLICITAN los siguientes **talleres** por el orden de preferencia que se indica:

1º.....
2º.....

SE COMPROMETEN A:

- Poner a disposición del curso o taller lugares adecuado para el desarrollo de la actividad.

DATOS DE INTERÉS:

-Persona de contacto en el grupo:

Nombre Teléfono

-Personas de contacto en los Ayuntamientos:

NombreTeléfonoMunicipio.....

NombreTeléfonoMunicipio.....

NombreTeléfonoMunicipio.....

-Lugares dónde se impartirá el curso o taller:

Dirección Municipio.....

Dirección Municipio.....

Dirección Municipio.....

Valladolid, a

Fdo. Alcaldes/Alcaldesas

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





ANEXO III

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2019

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

FICHA DE GRUPO

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

Valladolid, a

Fdo. El/la Alcalde/sa