PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD 2027

Cursos de promoción a la autonomía

Hábitos para la salud física

- Cuido mi cuerpo
- Nutrición y longevidad
- Cuida tu descanso
- Higiene postural y prevención de caídas
- Fuerza y equilibrio
- Espalda en movimiento
- Marcha nórdica

Estimulación cognitiva

- Entrenamiento de la memoria
- Activa tus sentidos
- Ingenio y creatividad
- Radio y memoria colectiva

Salud emocional

- Autoestima: identidad y presencia
- Vitalidad y buen humor
- Superación de las crisis vitales
- Relajación y atención plena
- Vivir con sentido: autoconocimiento y propósito vital
- Danzaterapia: conciencia corporal y expresión en movimiento
- Musicoterapia
- Arteterapia

Competencias para la vida autónoma

- 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
- Paseos saludables por mi pueblo

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 pretende fomentar y desarrollar hábitos saludables que incidan en el proceso de envejecimiento saludable.
Se trata 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

- Cuido mi cuerpo. Factores de riesgo y protección. Cambios físicos que se producen con la edad. Imagen corporal.
- Ejercicio físico: salud musculoesquelética, prevención de caídas, higiene postural y prevención del sedentarismo.
- Nutrición y alimentación adaptadas a la edad y dirigidas a la prevención de enfermedades.
- Cuidado dermatológico e higiene. Hidratación profunda, protección solar diaria y cuidado especial de los pies.
- Salud cardiovascular: nociones básicas y prevención de factores de riesgo.
- Sueño y descanso: higiene del sueño, respiración y relajación.
- 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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Nutrición y longevidad

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para mantener la salud, la autonomía y la calidad de vida. Este curso ofrece conocimientos prácticos y actualizados sobre nutrición en la edad adulta, promoviendo hábitos alimentarios saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional a medida que envejecemos.

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la alimentación como factor clave para un envejecimiento activo, saludable y con mayor calidad de vida.
- Adquirir conocimientos básicos sobre las necesidades nutricionales en la edad adulta y los cambios asociados al envejecimiento.
- Promover hábitos alimentarios saludables que contribuyan al mantenimiento de la salud, la autonomía y la capacidad funcional.
- Conocer el papel de la alimentación en la prevención y el adecuado manejo de enfermedades crónicas frecuentes
- Fomentar una adecuada hidratación y una alimentación que favorezca el mantenimiento de la masa muscular, la salud ósea y un peso saludable.
- Desarrollar habilidades para planificar una alimentación equilibrada, interpretar el etiquetado nutricional y preparar comidas saludables de forma sencilla y segura.

CONTENIDOS

- Alimentación y envejecimiento saludable: Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y su influencia en la alimentación.
- Claves de una alimentación equilibrada: principios de una alimentación saludable; el modelo de la dieta mediterránea; grupos de alimentos y frecuencia de consumo; hidratación y su importancia en la edad adulta.
- Alimentación y prevención de enfermedades: salud cardiovascular; prevención y control nutricional de la hipertensión, diabetes tipo 2 e hipercolesterolemia; alimentación para prevenir la fragilidad, favorecer la salud ósea y mantener la masa muscular.
- Alimentación práctica para el día a día: Planificación de menús saludables y equilibrados; compra responsable e interpretación del etiquetado nutricional; conservación, manipulación y preparación saludable de los alimentos.
- Mitos y falsas creencias sobre alimentación y nutrición.

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.

DIPUTACIÓN DE VALLAD

envejecimiento activo

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: entender su función, los ciclos y fases
- Factores que afectan al descanso.
- Cambios que se producen a medida que envejecemos. Impacto de las enfermedades comunes que afectan el descanso en las personas mayores.
- Consecuencias de no descansar adecuadamente: cansancio crónico, irritabilidad, problemas cognitivos y físicos.
- Beneficios de un adecuado descanso: regeneración física y mental, salud cerebral, calidad y esperanza de vida.
- La higiene del sueño
- Rumiaciones nocturnas: qué son y cómo controlarlas
- Técnicas y estrategias de relajación

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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Espalda en movimiento

El cuidado de la espalda constituye un aspecto fundamental para mantener la autonomía, la movilidad y la calidad de vida a medida que envejecemos. Los cambios propios del paso de los años, junto con el sedentarismo o determinados hábitos de movimiento, pueden favorecer la aparición de molestias musculoesqueléticas que dificultan la realización de las actividades cotidianas.

Sin embargo, está demostrado que el ejercicio físico adaptado, el conocimiento del funcionamiento de la espalda y la adquisición de hábitos saludables contribuyen a prevenir el dolor, mejorar la funcionalidad y aumentar la confianza en el movimiento.

OBJETIVOS

- Comprender el funcionamiento básico de la espalda y los cambios asociados al proceso de envejecimiento, favoreciendo una actitud positiva hacia el movimiento.
- Promover el ejercicio físico como herramienta para prevenir molestias, mejorar la movilidad y mantener la capacidad funcional.
- Desarrollar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad corporal mediante ejercicios adaptados y seguros.
- Adquirir estrategias de autocuidado que permitan prevenir sobrecargas y favorecer una espalda saludable en las actividades de la vida diaria.
- Fomentar hábitos de vida activos que contribuyan al bienestar físico, la autonomía personal y la mejora de la calidad de vida.

CONTENIDOS

- La espalda y la columna vertebral: estructura, funciones y cambios asociados al envejecimiento.
- Comprender el dolor de espalda: causas frecuentes, factores de riesgo y falsas creencias.
- Beneficios del movimiento y del ejercicio físico para la salud de la espalda.
- Equilibrio, coordinación y estabilidad corporal para una mayor seguridad en el movimiento. Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura del tronco, la espalda y la zona abdominal.
- Estrategias de autocuidado y prevención de molestias en las actividades cotidianas. Diseño de una rutina sencilla de ejercicios para realizar de forma autónoma en el domicilio.

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.

DIPUTACIÓN DE VALLAD

envejecimiento activo

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.

DIPUTACIÓN DE VALLAD

envejecimiento activo

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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

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, y se forma y enriquece a partir de los estímulos sensoriales. Cuanto más abiertos estén nuestros sentidos al medio que nos rodea, más fortaleceremos el cerebro y sus conexiones y con ello el proceso de envejecimiento saludable.

OBJETIVOS

- Promover la estimulación sensorial: visual, auditiva, olfativa, gustativa y táctil.
- Favorecer la integración sensorial y la estimulación cognitiva.
- Promover la comunicación, la interacción y el desarrollo personal y social de los participantes.

CONTENIDOS

- Los sentidos y su importancia en la relación con el entorno. Percepción y atención.
- Estimulación visual y percepción de formas, colores, movimiento y espacio. Atención y discriminación. Memoria visual. Orientación espacial. Relajación ocular.
- Estimulación auditiva: sonidos, música, ritmo y discriminación auditiva. Sonidos cotidianos. Música y ritmo. Memoria auditiva.
- Estimulación olfativa y reconocimiento de aromas. Memoria olfativa. Emociones asociadas a los aromas.
- Estimulación gustativa y exploración de sabores. Sabores básicos. Discriminación gustativa. Atención plena durante la alimentación. Recuerdos y emociones asociados a los alimentos.
- Estimulación táctil: texturas, temperaturas, formas y materiales. Percepción táctil. Texturas, formas y temperaturas. Reconocimiento de objetos. Conciencia corporal.
- Equilibrio, lateralidad y orientación espacial. Respiración y relajación.
- Integración sensorial. Autonomía y vida cotidiana. Repaso de los principales aprendizajes. Evaluación participativa del curso.

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

La creatividad, el ingenio y la flexibilidad mental son capacidades que pueden entrenarse a cualquier edad. Su estimulación favorece el mantenimiento de la función cognitiva, mejora la capacidad de adaptación a los cambios vitales y contribuye al bienestar emocional y social.

A través de actividades lúdicas, retos cognitivos, juegos de lógica y dinámicas grupales, se desarrollarán estrategias para afrontar situaciones cotidianas desde perspectivas diferentes, potenciando la autonomía personal y la confianza en sus propias capacidades.

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, como estrategia de resolución de problemas
- Promover la adaptación positiva a los cambios y nuevos retos.
- Valorar estas formas diferentes de pensar como ayudas para la vida cotidiana y la resolución de conflictos de manera distinta y eficiente.

CONTENIDOS

- Concepto de creatividad y comprensión del pensamiento divergente.
- Resolución creativa de problemas como claves de estimulación cognitiva. Flexibilidad mental y cambio de perspectiva.
- Entrenamiento del ingenio, estimulando el razonamiento y la creatividad con problemas de lógica sencillo, acertijos grupales…
- Creatividad en la vida diaria aplicando el pensamiento creativo y buscando soluciones innovadoras a problemas cotidianos
- Comunicación creativa para desarrollar la expresión verbal y la imaginación (historias encadenadas, cerrar finales alternativos, continua la historia…)
- Retos y desafíos creativos para integrar las habilidades trabajadas a través de la observación, juegos visuales, acertijos y enigmas…
- Juegos de estrategia y planificación. Por ejemplo, Rummikub, Pentominós, Sudoku adaptado…, con el objetivo de consolidad y fijar aprendizajes

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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

CURSOS de promoción a la autonomía

Radio y memoria colectiva

Este curso utiliza la radio como una herramienta de estimulación cognitiva, comunicación y participación social. A través de la recuperación de recuerdos, la exploración del entorno y la creación colaborativa de un podcast, las personas participantes ejercitan la memoria, el lenguaje, la atención y la creatividad, al tiempo que comparten experiencias y ponen en valor la memoria colectiva y el patrimonio sonoro de su comunidad.

OBJETIVOS

- Promover la estimulación cognitiva, la reminiscencia y la recuperación de la memoria individual y colectiva
- Conocer la radio como herramienta de expresión, comunicación y participación.
- Recuperar recuerdos, historias, espacios y sonidos significativos del entorno.
- Potenciar las habilidades comunicativas, la escucha activa, la creatividad y el trabajo en equipo.
- Elaborar de forma colaborativa un podcast que recoja testimonios, paisajes sonoros y elementos del patrimonio cultural y social de la comunidad.

CONTENIDOS

- La radio como medio de comunicación y participación social.
- Memoria individual y colectiva: recuerdos, historias y experiencias compartidas.
- Identificación y grabación de paisajes sonoros del entorno.
- Diseño del guion radiofónico y elaboración de contenidos.
- Técnicas básicas de locución, entrevista y grabación de voces y sonidos.
- Producción y edición básica de un podcast..

METODOLOGÍA

La metodología será eminentemente práctica, participativa y vivencial, basada en la reminiscencia y el aprendizaje colaborativo. Se potenciará la interrelación, el trabajo individual y grupal.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Autoestima: identidad y presencia

Este curso ofrece un espacio de crecimiento personal y bienestar donde fortalecer la autoestima, la identidad y la presencia a través del movimiento, la expresión corporal y la comunicación, utilizando para ello diferentes técnicas teatrales.

En el marco del envejecimiento activo y saludable, propone un espacio vivencial donde reconocer y poner en valor la propia experiencia, potenciar la confianza y la autoaceptación, y desarrollar una presencia más segura y auténtica en la relación con uno mismo y con los demás.

OBJETIVOS

- Fortalecer la autoestima y promover una actitud de aceptación, respeto y valoración hacia uno mismo.
- Favorecer el autoconocimiento, el reconocimiento de la propia identidad y la integración positiva de la trayectoria vital.
- Estimular la creatividad, la espontaneidad y el disfrute como recursos para la expresión personal y el bienestar emocional.
- Reforzar las fortalezas y recursos personales para favorecer una imagen personal positiva.

CONTENIDOS

- Autoestima, identidad y autoconocimiento desde la experiencia corporal.
- Presencia corporal, conciencia del cuerpo y comunicación no verbal.
- Movimiento consciente, expresión corporal y creatividad como recursos para el desarrollo personal.
- Voz, comunicación y expresión de emociones, necesidades y fortalezas.
- Escucha, relación y reconocimiento mutuo como herramientas para fortalecer el bienestar y la participación social.
- Integración de recursos corporales y expresivos para favorecer la confianza y la calidad de vida en el día a día.

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 mi 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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Vivir con Sentido: autoconocimiento y propósito vital

Es un curso que invita a reflexionar sobre el proyecto vital y el significado y el valor de la propia vida, favoreciendo el autoconocimiento y el bienestar personal. A través de diferentes herramientas prácticas, las personas participantes identificarán sus fortalezas, valores e intereses para reforzar su sentido de vida y afrontar esta etapa con mayor aceptación, satisfacción, autonomía y sentido.

OBJETIVOS

- Favorecer el autoconocimiento como base para el bienestar personal y el desarrollo de un proyecto vital con sentido.
- Identificar los valores, intereses y experiencias que dan significado a la propia vida.
- Promover estrategias para afrontar los cambios y desafíos propios de la edad.
- Potenciar la autoestima y la confianza en las propias capacidades.
- Promover la elaboración de un proyecto de vida significativo, alineado con los propios valores, intereses y capacidades.

CONTENIDOS

- Autoconocimiento y propósito vital: valores personales e identificación de aquello que aporta significado al día a día. El concepto de Ikigai como herramienta de reflexión.
- Fortalezas personales y bienestar psicológico: Identificación de fortalezas personales (modelo VIA). Resiliencia y capacidad de adaptación ante los cambios.
- Construcción de un proyecto vital: definición de objetivos significativos y elaboración de un plan personal.
- Recursos para vivir una vida con sentido: libro "Palabras para una vida con sentido" de M.ª Ángeles Noblejas; líneas básicas del pensamiento de Viktor E. Frankl; aportaciones de Martin Seligman, metodología de "Historias de Vida", 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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Danzaterapia: conciencia corporal y expresión en movimiento

Este curso propone un espacio de exploración y bienestar a través de la danzaterapia, utilizando el movimiento consciente y las técnicas teatrales como herramientas para fortalecer la conciencia corporal, la propiocepción y la conexión con uno mismo y con el entorno.

La práctica invita a ralentizar el ritmo cotidiano para desarrollar una presencia más plena, cultivar la escucha corporal y reconocer las propias sensaciones, favoreciendo una relación más amable con el cuerpo y una mayor seguridad y confianza.

La dimensión expresiva y creativa de la danzaterapia y las técnicas teatrales facilitan, además, espacios de comunicación, disfrute y encuentro con los demás, contribuyendo al bienestar integral y a una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Desarrollar la conciencia corporal y la propiocepción a través del movimiento consciente y las técnicas teatrales.
- Estimular la atención plena al cuerpo, fortaleciendo la presencia y la escucha interna.
- Potenciar la conexión entre cuerpo, emoción y bienestar mediante el movimiento y la música como facilitadores de la expresión y la interacción.
- Estimular la creatividad, la comunicación y el vínculo grupal desde la experiencia corporal.

CONTENIDOS

- Propiocepción y percepción del cuerpo en movimiento. Conciencia y escucha corporal, respiración, presencia y atención al momento presente.
- Expresión corporal, creatividad y movimiento libre como vías de conexión personal y emocional.
- Relación entre cuerpo, emoción y comunicación a través del movimiento y las técnicas teatrales
- Ritmo, música y movimiento como recursos para la expresión, la creatividad y la conexión con uno mismo y con los demás.

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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

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 a 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

Arteterapia

Este curso se plantea como una propuesta preventiva y promocional de la salud integral que utiliza la creación artística como medio de expresión y desarrollo personal. La práctica artística favorece la atención, la memoria, la coordinación motriz, la creatividad y la autoestima, al tiempo que proporciona un espacio de bienestar emocional, refuerza las relaciones interpersonales y facilita el afrontar los cambios propios del proceso de envejecimiento desde una perspectiva positiva.

OBJETIVOS

- Estimular la memoria, la atención, la creatividad y las funciones cognitivas a través de técnicas artísticas.
- Potenciar la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.
- Reducir el estrés y favorecer estados de relajación y bienestar.
- Promover el envejecimiento activo mediante actividades de expresión artística que favorezcan la creatividad, la estimulación cognitiva, la salud emocional y las relaciones sociales.

CONTENIDOS

- Descubriendo la Arteterapia. Técnica del lettering: principios básicos, trazos y composición, elaboración de una frase motivadora.
- Tarjetas creativas: elaboración de una tarjeta y decoración con letering. Técnica pop-up.
- Cerámica creativa I: elaboración de un objeto (imán, platillo, colgador ambientador…) mediante la técnica de arcilla de secado al aire.
- Cerámica creativa II: pintura y barnizado de la pieza creada.
- Pintando piedras: creación de una piedra decorativa con un diseño sencillo (mandala, corazón…) y/o una palabra o mensaje inspirador.
- Mosaico creativo, a partir de plantillas con diseño sencillo (flor, árbol, mándala…) y rellenado con pequeños fragmentos de papeles.
- Decoración con decoupage, de un objeto sencillo (caja de madera, piedra, maceta, bandeja).
- El árbol de mi vida: creación artística y proyecto personal. Elaboración de un "Árbol de la Vida" utilizando técnicas mixtas (dibujo, pintura, collage y lettering) representando sus raíces (orígenes), el tronco (fortalezas), las ramas (proyectos), las hojas (personas importantes) y los frutos (logros) de la propia vida.

METODOLOGIA: Activa, participativa y vivencial. Cada sesión combinará teoría y práctica, con un espacio final de reflexión y puesta en común de la experiencia. Se primará el proceso creativo sobre el resultado artístico. Los participantes proporcionarán el mayor material posible.

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Uso fácil del móvil inteligente

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

- Abordar dudas y dificultades prácticas en el manejo del teléfono móvil inteligente para reducir la brecha digital de las personas mayores, eliminando resistencias, temores y frustración.
- Aprender a manejar el 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.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

envejecimiento activo

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 lar 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.

PROGRAMA AÑOS DE OPORTUNIDAD

Cursos de promoción a la autonomía

Paseos saludables por mi pueblo

Un envejecimiento saludable implica mantener no solo el cuerpo, sino también la mente y las relaciones sociales en buen estado. Una de las herramientas más eficaces es la incorporación del hábito de la actividad física en la vida cotidiana. Los Paseos saludables por el propio pueblo se pueden convertir en una herramienta eficaz para cuidar la salud física, mental y social, ya que son una forma sencilla, segura y beneficiosa de practicar ejercicio, proporcionando momentos de encuentro con el entorno natural y con otras personas del municipio.

OBJETIVOS

- Incorporar la actividad física en la vida cotidiana de las personas participantes a través de paseos guiados y seguros.
- Identificar y promover el acondicionamiento de senderos y rutas locales, contribuyendo al cuidado del entorno natural y a la creación de espacios accesibles y seguros.
- Formar a las personas mayores como agentes de salud comunitaria, capacitándolos para organizar y difundir paseos saludables en su entorno.
- Impulsar la participación comunitaria, promoviendo la participación de otros colectivos en esta práctica

CONTENIDOS

- Salud y bienestar: beneficios físicos, psicológicos y a nivel social del ejercicio físico. Cómo crear y consolidar hábitos saludables.
- Preparación de los Paseos: alimentación e hidratación con respecto a la actividad; calentamiento y estiramientos; recomendaciones de calzado y ropa adecuada; ejercicios de respiración; técnicas posturales y adaptación según niveles de condición física y edad; normas de seguridad y signos de alarma.
- Cuidado del entorno e identificación o acondicionamiento de senderos y caminos seguros en el municipio.
- Entorno y patrimonio: descubrimiento de flora, fauna, paisajes, identificación de elementos culturales y artísticos y sensibilización ambiental.
- Dinámica social y comunitaria: Paseo como espacio de socialización, charlas en ruta, promoción del sentimiento de pertenencia e identidad.
- Promoción y organización de Paseos abiertos a la comunidad.

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.