

Talento senior_Liderando mi salud

PAUTAS PARA TENER UNA SALUD DE CINE



CONTEXTO:

Estamos ante un momento de cambio donde se desdibujan los límites de la edad cronológica y lo que prima es el estilo de vida.

Se trata de un fenómeno poblacional que está mudando las estructuras demográficas europeas “la revolución de la longevidad”. Todo un triunfo de la sociedad del bienestar con amplia repercusión social, económica y cultural.

Una revolución silenciosa que demanda de cambios importantes en la sociedad respecto a los retos que supone vivir más y vivir mejor, así como un profundo cambio del modo de entender la formación y sobre todo el proceso de aprendizaje permanente.

La transición a la jubilación es cada vez más difusa, está siendo percibida como un tiempo privilegiado para una renovación personal, para el ocio y la satisfacción vital. Las vidas serán más variadas y dinámicas y nuestras Aulas han de adaptarse a los cambios sociales y culturales inherentes este fenómeno.

Es por ello que proponemos una serie de actividades que nos proporcionarán herramientas para prepararnos para estos años de vida.

El cumplir años es un **reto** y una **oportunidad**, en Aulas Senior queremos ofrecer un modelo más corresponsable, eficaz y participativo y para ello proponemos un circuito saludable que promueva la prevención de la dependencia y promoción de la autonomía, siempre bajo una oferta de actividades de calidad que a las personas mayores el logro de su bienestar físico, social y mental, partiendo de una **atención personalizada, integral y continua**.

Alexandre Kalache, experto mundial en Envejecimiento activo, este 14 de septiembre en Vitoria en un encuentro de Buenas prácticas en amigabilidad, nos volvió a recordar que “uno de los principales desafíos de la sociedad pasa inexorablemente por transformar la educación”, y sus actuaciones tienen siempre un mismo propósito “añadir vida a los años”, y en eso estamos: **#Darmasvidaalavida** es nuestro lema.

Por otro lado, Viaqua, tiene un compromiso adquirido con la sociedad, una sociedad inclusiva y para todas las edades y nos encantaría que participasen en nuestro reto de cuidar innovando y ofreciendo pautas para el empoderamiento y autogestión de la salud.

Ategal, Aulas Senior, es un Centro de formación sociocultural para personas de 50 o más años, es una entidad sin ánimo de lucro, con 40 años de historia. Somos pioneros en la formación de adultos, hoy contamos con 1.400 socios, con nueve sedes en las cuatro provincias gallegas. Ofrecemos clases presenciales divididas en cuatro grandes áreas: cultural, ocupacional, salud y ocio.

Buscamos promover personas mayores activas, fomentando relaciones interpersonales en grupos de intereses comunes independientemente de la edad, ofrecer una imagen real de las personas mayores, potenciar el desarrollo de capacidades y aptitudes, formar para generar criterio, para saber ser y estar en los tiempos actuales, en definitiva, ser un centro de referencia en innovación social para senior, que ponga en valor el talento senior cuya misión es formar para alcanzar un **“bien vivir”**.

La jubilación ya no resulta un hito traumático que genera individuos sin identidad que solo pueden esperar la muerte; ya no genera viejos. Estamos trabajando para desarrollar oportunidades de gestión de la edad.

En definitiva, trabajamos para la promoción de la autonomía personal y prevención de la fragilidad (física, cognitiva, emocional y social), la dependencia y sus efectos y para la prevención y respuesta ante el aislamiento social y la soledad no deseada en personas mayores, que fomente su empoderamiento.

PROPUESTA, UNA SALUD DE CINE:

A lo largo de varias sesiones, en formato **taller práctico**, trabajaremos todas las **capacidades potenciadoras de nuestro bienestar** a través de las siguientes temáticas:

- **Optimismo inteligente:** cómo construir relaciones positivas a través de la inteligencia emocional.
- **Comunicarse es fácil si sabes cómo.** Para aprender a entender y hacerse entender por los demás.
- **Innovación digital social.** En este taller podremos conocer modelos de innovación y otras herramientas que hacen que las TI faciliten la vida y acerquen a las personas.
- **Mejorar mi salud a través de mis emociones.** Si conocemos cómo funciona nuestra salud y su conexión con las emociones, aprenderemos canales de mejora y crecimiento personal.
- **Cumpliendo años, generatividad y talento senior.** Dónde pondremos en valor la capacidad de adaptación y las experiencias adquiridas a lo largo de los años ya cumplidos y sobre todo hablaremos de nuestro proyecto de vida y de cómo transmitir y dejar huella a las generaciones de menos edad.

Taller 1: CANTANDO BAJO LA LLUVIA: DE LA ENFERMEDAD A LA SALUD.

Objetivos:

- Promoción de la salud.
- Educación para el automanejo.
- Definir áreas de interés para el desarrollo del programa.

Contenidos:

- Aproximación al concepto de salud y enfermedad: Perspectiva biopsicosocial.
- Definición de coaching en salud. Aportaciones al automanejo.
- La rueda de la salud.

Taller 2: UNA ODISEA EN EL ESPACIO: DESCANSO Y SALUD

Objetivos:

- La importancia de generar objetivos de impacto.
- El cambio de hábitos en busca de un equilibrio saludable.
- El descanso como pilar de nuestra salud.

Contenidos:

- Objetivos de salud: SMART.
- Hábitos: que son, como se generan y que nos aportan.
- Sueño. Sistema linfático y salud cerebral.

Taller 3: DESAYUNO CON DIAMANTES: DE LA ALIMENTACIÓN A LA NUTRICIÓN.

Objetivos:

- El proceso de la nutrición: Del pensamiento al hábito.
- Reflexionar sobre aspectos clave: Hábitos, hambre y tipos de alimentos.
- De la educación en autoridades al automanejo. Favorecer el espíritu científico.

Contenidos:

- Macronutrientes. Micronutrientes. Transgénicos. Lácteos.
- Recomendaciones de guías y sociedades científicas.
- El hambre y sus tipos: El proceso de la digestión.
- Microbioma intestinal.

Taller 4: EL MAGO DE OZ: VIDA EN MOVIMIENTO.

Objetivos:

- Aportar valor a una vida físicamente activa.
- Acercar el ejercicio físico a las personas.
- Conceptualizar puntos importantes para que el ejercicio genere impacto en la salud.

Contenidos:

- Diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte
- El sedentarismo como factor de riesgo
- Las “dosis” de ejercicio saludable. Beneficios del ejercicio físico regular y adecuado a cada persona

Taller 5: E.T. EL EXTRATERRESTRE: EMOCIONES Y SALUD

Objetivos:

- Conocer nuestras competencias emocionales.
- Cerebro inconsciente y emociones.
- Aprender estrategias de coaching aplicadas a la salud emocional.

Contenidos:

- Emociones: Qué son, tipos. Herramientas de inteligencia emocional.
- Teoría de la disonancia cognitiva.
- Emociones y salud vs enfermedad: Qué dice la ciencia.
- Psiconeuroinmunoendocrinología.

Taller 6: CON LA MUERTE EN LOS TALONES:REPENSANDO EL FINAL DE LA VIDA

Objetivos:

- Reflexionar sobre la muerte en su dimensión cultural, social, biológica, afectiva y espiritual de cara a mejorar el bienestar en esta etapa de la vida.

EQUIPO Y METODOLOGÍA:

El programa incluirá **18 talleres teóricos-prácticos de 2h con trabajo individual**, en pequeño grupo y puesta en común en gran grupo. Las exposiciones teóricas serán interactivas para favorecer la participación activa de todas las personas participantes.

Emplearemos metodología traída del Desing thinking como herramienta sensacional generadora de innovación con la que pueden surgir ideas en cualquier sector y situación, en desarrollo de productos o servicios innovadores, mejora de procesos, definición de modelos de negocio, mejora de la experiencia del usuario, etc. y metodología coaching basado en evidencias, que se define como el uso inteligente y atento del mejor conocimiento actual integrado con la experiencia del practicante en la toma de decisiones acerca de cómo practicar hacer frente al reto de proyecto de vida.

El equipo que lidera esta propuesta está formado por **dos profesionales, una psicóloga y experta en Envejecimiento activo y tecnología y la otra, médico de familia y experta en coaching** con amplia trayectoria en Galicia en este ámbito.

DESTINATARIOS:

El programa está destinado a la población en general, tomando de partida los alumnos que asisten con carácter permanente a nuestras Aulas Senior.

No hay una edad para empezar a cuidarse, desde que nacemos tenemos que preocuparnos por nuestra salud y por mantener hábitos de vida saludables.

Estas pautas para tener una salud de cine son herramientas útiles para todas las generaciones y la riqueza de un taller intergeneracional ayudará a alcanzar los objetivos del programa. Por este motivo abrimos esta taller a las trabajadoras y trabajadores de VIAQUA, a la sociedad en general para realizar un aprovechamiento óptimo de los recursos y para involucrar a los ayuntamientos en actividades conjuntas empresas-administraciones.

PRESUPUESTO:

El programa incluirá **18 talleres teóricos-prácticos de 2h con trabajo individual**.

El coste del programa asciende a 2.000 € por cada módulo de 6 talleres. Es nuestro interés replicar y adaptar el programa en nuestras sedes de **Santiago, Ourense** , las más numerosas y compartir los otros 6 talleres en **Pontevedra** donde colaboramos con entidades locales referente en envejecimiento activo.

El coste total del programa para lo que queda del año 2018 y los cinco primeros meses de 2019, según el curso académico, es en el 81% directamente el coste del profesorado encargado del desarrollo del mismo y un 19% asociado a difusión y comunicación del mismo. **El total asciende a 6.000 €**

Santiago a 21 de septiembre de 2018



ATEGAL

