

Curso ENVELLECIMIENTO ACTIVO E SAUDABLE



Base conceptual, tendencias e ferramentas prácticas
para entender a revolución da lonxevidade.

Impartido por **activiza!**
PROJECTS & TRAINING

//Fundación
Obra Social ABANCA

Solicitado o recoñecemento de interese sanitario para actos de carácter científico pola Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia

Curso
**ENVELLECIMIENTO ACTIVO
E SAUDABLE**

Base conceptual, tendencias e ferramentas prácticas para entender a revolución da lonxevidade.

Edición A Coruña

Campus IESIDE
Ronda de Nelle, 31.
15007 - A Coruña
Mércores 6 e xoves 7 de xuño
10:00 – 14:00 e 16:00 – 20:00

Edición Ourense

Sede AFUNDACIÓN
Avda. de Pontevedra, 9.
32005 - Ourense
Mércores 13 e xoves 14 de xuño
10:00 – 14:00 e 16:00 – 20:00

Edición Vigo

Sede AFUNDACIÓN
Policarpo Sanz, 26, 2ª planta.
36202 Vigo - Pontevedra
Mércores 20 e xoves 21 de xuño
10:00 – 14:00 e 16:00 – 20:00



1. DESCRICIÓN

Atopámonos ante un cambio de paradigma, asistimos a un fenómeno poboacional que está a modificar as estruturas demográficas europeas, a *revolución da lonxevidade*.

Todo un triunfo da sociedade do benestar con ampla repercusión social, económica e cultural. Unha revolución silenciosa que demanda cambios importantes na sociedade respecto aos retos que supón vivir máis e vivir mellor, así como un profundo cambio do sector da atención e acompañamento ás persoas maiores.

Esta actividade formativa achéganos unha introdución ao modelo de envellecemento activo e saudable, e ao modelo de atención centrado na persoa desde unha abordaxe teórico-práctica e da man de profesionais expertos no eido da xerontoloxía, a psicoloxía, a intervención terapéutica e o *coaching*.

2. OBXECTIVOS

- Achegarnos á base teórica do concepto de envellecemento activo, así como aos retos/oportunidades que nos brinda a denominada revolución da *lonxevidade*.
- Entender as diferentes modalidades de intervención neste ámbito e o rol do/da dinamizador/a.
- Revisar elementos de aplicación do modelo da atención centrada na persoa no eido do envellecemento activo.
- Coñecer e aplicar ferramentas áxiles e de pensamento creativo para o deseño de actividades de envellecemento activo e saudable.
- Coñecer de primeira man unha experiencia global no eido do envellecemento activo e saudable na nosa comunidade autónoma: o caso os Espazos +60 de Afundación, Obra Social ABANCA.).

3. DESTINATARIOS

- Profesionais do sector sociosanitario que queiran desenvolver a súa carreira profesional no eido das persoas maiores e o envellecemento activo.
- Profesionais do ámbito sociosanitario que xa leven a cabo programas de intervención ou actividades no campo do envellecemento activo e queiran engadir novas ferramentas de traballo.
- Profesionais que ofrezan servizos dirixidos ao público sénior ou queiran dirixirse cara este público
- Estudantes e/ou emprendedores/as que queiran orientar o seu desenvolvemento profesional no eido do envellecemento activo e saudable.

4. CONTIDOS

ENVELLECIMIENTO ACTIVO E SAUDABLE

Base conceptual, tendencias e ferramentas prácticas para entender a revolución da lonxevidade.

Día 1

Mañá 10:00 – 14:00

Módulo 1: A revolución da lonxevidade.

Consideracións sociais sobre a vellez:

- Estereotipos e imaxe social das persoas maiores na nosa sociedade.
- Envellecemento activo (EA) como modelo de curso de vida.
- Un novo momento vital, a xerontoloxía.
- Os retos e as oportunidades da revolución da lonxevidade.

Modelo de envellecemento activo e saudable:

Definición e determinantes do EA

Piases do EA nos que englobar as actuacións:

- Emprego.
- Vida independente, activa e segura.
- Participación social.
- Non discriminación e igualdade de oportunidades.

Eixes transversais:

- Xénero.
- Diversidade funcional.
- Envellecemento no contorno rural.

Medición do envellecemento activo:

- Global Age Watch, AAI (Active Aging Index), IPEA (Índice Persoal de Envellecemento Activo).
- Medición do impacto e aplicación do IPEA nos Espazos +60 de Afundación.

Instrumentos estratéxicos:

- Marco de actuación para as persoas maiores.
- Plans estratéxicos autonómicos.

Tarde 16:00 – 20:00

Módulo 2: Deseño de actividades no marco do envellecemento activo

Tipos de actividades:

Actividades por áreas de actuación:

- Estimulación cognitiva e detección precoz.
- Actividade e saúde física.
- Intelixencia emocional e desenvolvemento persoal.

Actividades significativas, integrais e integradoras:

- Aprendizaxe permanente.
- TIC e inclusión dixital.
- Transferencia de experiencias/solidaridade interxeracional.
- Voluntariado sénior.
- Ocio activo.

Ferramentas para dinamizar grupos e fomentar a participación:

- Roles e habilidades para "dinamizar" grupos.
- Claves para fomentar a participación.
- Ferramentas áxiles para o deseño de actividades.

Dinámica participativa *Design Thinking* con socios/as de Afundación e alumnado: Persoas maiores e o bo trato.

Día 2

Mañá 10:00 – 14:00

Módulo 3: Modelos de referencia e tendencias (primeira parte).

Modelo de Atención Integral Centrada na Persoa (AICP) e a súa aplicación no campo do envellecemento Activo:

- Orixe, cambio de paradigma e principios reitores.
- Dimensións da AICP.
- Áreas de intervención.

Modelo de Cidades amigables da OMS:

- Conceptos clave.
- Áreas de actuación para a creación de entornos que empoderan.
- Fases do proceso.

Boas prácticas na nosa Comunidade Autónoma:

- Caso Afundación: creación dos Espazos +60 e desenvolvemento dun programa integral de envellecemento Activo.

Tarde 16:00 – 20:00

Módulo 3: Modelos de referencia y tendencias (segunda parte)

Paradigma do curso de vida e planificación para envellecer activamente:

- Paradigma do curso de vida.
- Proxecto de vida.
- Senior *coaching*.
- Envita.

Dinámica participativa con socios/as de Afundación e alumnado: deseñando o proceso ideal de preparación á xubilación. 18.00 - 20.00h.

5. METODOLOXÍA

A nosa metodoloxía é ante todo participativa e experiencial, partindo de formulacións teóricas para posteriormente desenvolver dinámicas e exercicios nos que pór en práctica os contidos teóricos, así como adestrar novas habilidades.

Combinamos:

Formación orientada ao contido (o que hai que facer): transmisión de coñecementos e información a través da exposición teórica de conceptos.

Formación orientada á experiencia (como o hai que facer): dirixida á reflexión individual, ao debate en grupo e á aplicación práctica a través de dinámicas e resolución de exercicios/casos.

Formación en habilidades (para que hai que facelo): traballando sobre os contidos (a propia tarefa) desenvólvense outras habilidades transversais para o desenvolvemento do traballo: a comunicación asertiva, a escoita activa, a empatía ou o traballo en equipo.

6. MATERIAIS

Faremos entrega a todo o alumnado dun manual impreso, así como unha listaxe de recursos e bibliografía de interese.

7. DURACIÓN

16 horas presenciais.

8. EDICIÓNS

Edición A Coruña. Campus IESIDE.

Ronda de Nelle, 31. 15007 - A Coruña.

Mércores 6 e xoves 7 de xuño. De 10:00 – 14:00 e 16:00 – 20:00.

Edición Ourense. Sede AFUNDACIÓN.

Avda. de Pontevedra, 9. 32005 - Ourense.

Mércores 13 e xoves 14 de xuño. De 10:00 – 14:00 e 16:00 – 20:00.

Edición Vigo. Sede AFUNDACIÓN.

Policarpo Sanz, 26, 2ª planta. 36202 Vigo - Pontevedra.

Mércores 20 e xoves 21 de xuño. De 10:00 – 14:00 e 16:00 – 20:00.

9. CONDICIÓNS ECONÓMICAS

- Prezo por persoa: 250 euros.
- Consultar prezos especiais para grupos.
- Formación bonificable a través da FUNDAE.

10. EQUIPO ACTIVIZA



María José Fares Varela | Perfil en Linked in
Docente en Activiza.
Consultora en Servizos Sociais. Psicóloga,
especializada en Xerontoloxía Clínica.

Majo conta cunha traxectoria profesional de 15 anos de experiencia no sector xerontolóxico como terapeuta en institucións con persoas afectadas de enfermidades neurodexenerativas, como docente na formación regulada e non regulada do ámbito sociosanitario e de atención á dependencia, así como consultora na xestión de proxectos sociais, formando parte dun grupo de investigación en xerontoloxía e principalmente como terapeuta no eido do envellecemento activo.

FORMACIÓN UNIVERSITARIA:

- Master en Xerontoloxía Clínica. Universidade de A Coruña (UDC).
- Licenciada en Psicología Clínica. Universidade de Santiago de Compostela (USC).

CERTIFICACIÓNS OFICIAIS:

- Animación sociocultural para a terceira idade. Plan F.I.P. Quavita. Instituto da Muller. Santiago de Compostela (A Coruña).
- Monitora de tempo libre. Escola de tempo libre Fesan. Santiago de Compostela (A Coruña).

OUTRA FORMACIÓN:

- A escola inclusiva. Down Compostela.
- Expresión artística como forma de intervención social.
- Expresión a través da cor e a pintura.
- Actualización en Diagnóstico e intervención en demencias neurodexenerativas.
- Formación en Neuropsicología: Demencias.
- Novas tecnoloxías na avaliación da personalidade: o DPTC. Aplicación práctica. Alfabetización emocional.
- A intervención social no terceiro sector.
- Curso de especialización de valoración da Dependencia.



Raquel Leirós Ríos | Perfil en Linked in
Docente en Activiza.
Xerontóloga e Directora
do Centro de día Saraiva Marín.

Tras finalizar a formación en educación social, Raquel decide especializarse no eido das persoas maiores realizando un máster en xerontoloxía social. Desde ese momento estivo vinculada ao sector, iniciando a súa experiencia profesional como animadora no centro de día Saraiva de Marín no ano 2009. A partir de aí comezou a súa inquietude por seguir avanzando no sector.

Actualmente é directora do centro de día Saraiva Marín e forma parte do equipo de intervención terapéutica de Saraiva coordinando o mesmo e realizando terapias cognitivas, emocionais e personalizadas con diversos perfís (deterioración cognitiva leve, demencia frontotemporal, ictus, etc.). Como docente ten experiencia desde o ano 2012 impartindo formación do ámbito sociosanitario.

FORMACIÓN UNIVERSITARIA:

- Máster en Xerontoloxía Social. Universidade de Santiago de Compostela.
- Diplomatura en Educación Social. Universidade de Vigo.
- Certificado de aptitude pedagóxica. Universidade de Vigo.

OUTRA FORMACIÓN:

- Xestión por procesos.
- Sistemas de xestión de calidade.
- Programa de actualización xerencial III.
- Mindfulness nivel básico e avanzado.
- Dementia care mapping.



Ricardo Fra Otero | Perfil en Linked in
Dirección Administrativa.
Consultor e socio fundador de Activiza.

Ricardo conta cunha experiencia no sector sociosanitario de máis de 15 anos en diferentes áreas organizacionais e funcións, desde a intervención social, a docencia ou a dirección. No ano 2005 funda a súa propia empresa, Saraiva, na cidade de Pontevedra – da que hoxe é o director técnico –co obxectivo de ofrecer servizos personalizados e de máxima calidade ás persoas maiores e ás súas familias. Na actualidade, os centros e servizos Saraiva (vida activa, unidades de memoria, centros de día, centros multiservizos e servizo de axuda no fogar) son xa unha referencia na metodoloxía de atención centrada na persoa e no eido do emprendemento social.

Por outra banda, conta cunha ampla experiencia como docente e é socio fundador de Activiza, consultoría de innovación social, na que está involucrado no desenvolvemento de proxectos e actividades formativas relacionadas co cambio de paradigma social, o eido do envellecemento activo e os coidados de longa duración.

FORMACIÓN UNIVERSITARIA:

- Máster en Dirección Financeira, IFFE Business School.
- Postgraduado en Xerontoloxía, Universidade de Santiago de Compostela.
- Diplomado en Traballo Social, Universidade Nacional de Educación a Distancia.
- Diplomatura en Educación Social, Universidade de Santiago de Compostela.

CERTIFICACIÓNS:

- Plan de Adestramento Directivo, IESIDE.
- Dirección e xestión de proxectos, FEUGA.

OUTRA FORMACIÓN:

- Auditor de calidade de servizos de atención á dependencia en institucións sociais e servizos de atención no fogar, Asociación DEPENDENTIAS.
- Habilidades sociais en Xestión Cooperativa, Nexus REDE e Xunta de Galicia.
- Dirección e Xestión de Cooperativas nivel I e II, Nexus REDE e Xunta de Galicia..



Noelia López Vázquez | Perfil en Linked in
Dirección Académica.
Consultora e socia fundadora de Activiza.

Tras unha experiencia profesional no ámbito internacional nas áreas de marketing e desenvolvemento de negocio en empresas como J. Walter Thompson, Electrolux Home Products ou Miele, Noelia inicia unha nova traxectoria profesional no sector da innovación e o emprendemento social no ano 2013 uníndose ao equipo de Saraiva como directora adxunta e creando a consultora de proxectos e formación no eido das persoas maiores Activiza.

Con Saraiva forma parte da III Edición do Programa de Emprendemento Social Momentum Project de ESADE e, con Activiza, participa na VI Edición do Programa de Aceleración de Empresas Sociais Momentum de IE (Instituto de Empresa) co proxecto ENVITA. Dende Activiza, Noelia colabora habitualmente en diversos proxectos con Administracións Públicas e entidades privadas que queren ser axentes activos no cambio de paradigma do sector das persoas maiores a través dos modelos de atención centrada na persoa e o envellecemento activo.

FORMACIÓN UNIVERSITARIA:

- Máster de Atención Integral e Centrada na Persoa no ámbito xerontolóxico (Universidade de Vic e Universidade de Deusto).
- Máster en Responsabilidade Social Empresarial (USC).
- Máster en Dirección Comercial e Marketing (ESIC Business School).
- Licenciada en Traducción e Interpretación (UVigo e Universität Hildesheim).

CERTIFICACIÓNS INTERNACIONAIS:

- Certificación Internacional ICC en Coaching Individual Executivo.
- Certificación Internacional ICC en Coaching de Equipos.
- Certificación de Coaching para o Desenvolvemento Persoal.

OUTRA FORMACIÓN:

- Programa de Liderado e Emprendemento social (IE).
- Programa de Emprendemento e Innovación Social (ESADE).
- Desenvolvemento de modelos de negocio con Design Thinking (EOI).

11. RELATORES



Sabela Couceiro Núñez / Juanjo Castro Domínguez
**Coordinadora e coordinador adxunto
da área de Envellecemento Activo de Afundación,
Obra Social ABANCA.**

Desde a posta en marcha do Plan Estratéxico 2015-2019 de Afundación ambos encárganse da coordinación da área de Envellecemento Activo. O seu actual reto é transformar o modelo de intervención da rede de Espazos +60 que Afundación posúe en Galicia, no que participan máis 13.500 persoas socias, a fin de adecualo ás novas necesidades e expectativas das persoas maiores. Así mesmo, traballan no desenvolvemento de oportunidades para canalizar a experiencia das persoas sénior ao servizo da comunidade, participando en ámbitos ata agora pouco abertos para elas, e en accións de sensibilización cidadá para cambiar a imaxe social da vellez. Conscientes de que a revolución da lonxevidade require a adaptación de toda a sociedade a ela, ocúpanse de buscar modelos de actuación abertos e transversais a outras áreas da súa propia organización, como a de Educación ou Cultura, e doutras entidades, a fin de investigar e de ofrecer formación sobre as repercusións e oportunidades que este cambio supón.

12. CONTACTO

Información e inscricións:

Activiza

Tel. 627 59 12 16

formacion@activiza.es

www.activiza.es

CAMIÑANDO CARA O CAMBIO DE PARADIGMA SOCIAL

Cremos nunha sociedade xusta, que ofrezca igualdade de oportunidades a todas as persoas que a formamos, sentíndonos parte activa e integrante da mesma, independentemente da nosa idade.

Partindo desta premisa, queremos ser partícipes da construción do futuro do que todos e todas seremos protagonistas e con iamos lenamente no coñecemento, na aprendizaxe ao longo de toda a vida, a cooperación entre xeracións e na innovación como ferramentas clave para percorrer.

activiza!
PROJECTS & TRAINING

//Afundación
Obra Social ABANCA