

Propostes
formatives
persones majors
i els seus
cuidadors

2008

Activitats per a majors

Conferències

- Envelliment actiu
- La depressió en la vellesa. Efectes i antídotes

Tallers

- Cuidar-se és principal per a cuidar
- Memòria, avaluació i entrenament
- Escola d'avis/es
- Riure és viure
- Educació Afectivo Sexual
- Viudos autònoms i satisfets

Cursos

- “Envellir, un projecte de vida”
- “Escola de carícies”
- “Mens sana in corpore sano”

Activitats per professionals

- Habilitats bàsiques en la intervenció amb majors
- Taller de preparació per a la jubilació
- Gestió de Centres Gerontològics Socials i socio-sanitaris

Conferència

“Envelliment Actiu”

Encuadre

La II Assemblea Mundial sobre l'Envelliment fou la consagració del nou denominador de l'envelliment al s.XXI “Envelliment actiu”. Millorades les condicions de salut, econòmiques i educatives dels majors, és arribada l'hora de generalitzar accions de prevenció i difusió d'aquest nou estil de vida emergent entre la població major: l'envelliment actiu.

Quatre després dels primers cursos d'Autoestima per a majors impartits a Balears i madurat per l'experiència i aportacions de més de cent majors que han participat d'aquesta experiència val la pena estendre aquesta llavor de esperança, optimisme, responsabilitat, humor, confiança en el major número possible de majors de Balears.

Objectius

Aportar una perspectiva optimista, activa i encoratjadora de l'envelliment

Continguts

1. Envelliment actiu, conclusions de la II Assemblea Mundial sobre l'Envelliment
2. Pensament positiu, canvi d'actituds i generació del benestar
3. Compromís amb la vida: treball, voluntariat, desenvolupament personal

Metodologia

- Exposició amb transparències
- Torn de precís i preguntes

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg B-0939. Especialista en Velleza

Duració

1 hora i mitja

Conferència

“La depressió en la vellesa. Efectes i antídotes”

Encuadre

Segons indica la OMS en el seu recent “Informe de la salut mental al mundo” editat l'any 2001, actualment hi ha 121 mil.lions de persones que pateixen depressió i es preveu que en menys de 20 anys aquest trastorn mental esdevengui la segona causa de malaltia mundial.

La vellesa és una etapa vital històricament associada a la malaltia i en l'àmbit de la salut mental, principalment s'ha identificat als majors amb persones senils i/o deprimides. Actualment, la gerontologia preten desvincular aquests mites sobre la vellesa amb informació i alternatives terapèuticament contrastades.

Objectius

- a) Informar sobre la depressió
- b) Indicar les alternatives actuals per tractar-la eficaçment

Continguts

- a. La depressió. Definició, efectes i incidència en la població major
- b. Antídotes pels estats d'ànim deprimits:
 - i. afrontament de les pèrdues
 - ii. canviar el pensament per millorar l'estat d'ànim
 - iii. consultar amb especialistes

Metodologia

- 1. Exposició amb transparències
- 2. Torn de precís i preguntes

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg B-0939. Especialista en Vellesa

Duració

1 hora i mitja

TALLER PER A CUIDADORES

Cuidar-se és principal per a cuidar

Objectius

- Ensenyar estratègies perquè el cuidador atengui, també, el seu benestar
- Oferir propostes de resposta davant situacions difícils (ira, agitació, deliris...)

Programa

1. CUIDAR-SE UN MATEIX
2. COMUNICACIÓ
3. AUTONOMIA
4. SUPERACIÓ DE DIFICULTATS
5. RECURSOS SOCIO-SANITARIS

Metodología

- Exposicions amb transparències i vídeo
- Tècniques grupals

El curs s'imparteix en 8 sessions, les quatre inicials són principalment teòriques i les quatre següents són vivencials.

Alumnat

Cuidadores amb un familiar en situació de dependència interessades en reduir la càrrega que l'implica aquesta feina mitjançant l'aprenentatge de solucions eficaces i l'efecte de compartir en un grup de iguals la seva experiència.

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg Clínic. Especialista en Vellesa.

Duració i horaris

12 hores en total. 8 sessions setmanals d'hora i mitja.

TALLER DE MEMÒRIA

Objectius

General

- Estimular el rendiment cognitiu dels participants

Secundaris

- Conèixer el funcionament bàsic de la memòria
- Entrenar estratègies i tècniques memorístiques
- Generalitzar l'ús dels coneixements adquirits en els hàbits de vida diària

Programa

1. Concepte de memòria
2. Processos bàsics implicats
3. Tècniques de memòria

Metodologia

- Exposicions teòriques
- Entrenament d'estratègies a l'aula
- Tasques individuals per a casa
- Dinàmiques grupals
- Sessions de seguiment

Participants

Tots els majors interessats en millorar el seu rendiment cognitiu en un marc actiu i lúdic. El nombre màxim de participants és de 25.

Aquesta activitat no es recomana a persones amb problemes neurològics o conductuals greus

Docent

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg B-00939. Especialista en Vellesa.

Horaris i duració

10 sessions, 9 consecutives i una de seguiment. 2 hores cadascuna

ESCOLA D'AVIS I ÀVIES

Encuadre

L'estructura familiar ha canviat de manera molt ràpida en les darreres dècades i amb elles les demandes que es fan als avis en relació amb els seus nets fins al punt que hi ha autors que ho identifiquen com un nou tipus d'esclavatge, "las abuelas esclavas".

Més enllà de perspectives tràgiques el cert és que ha sorgit els avis de cada vegada més asumeixen funcions parentals que els hi poden generar conflictes en els mateixos, amb els seus fills i amb els nets. Aclarar el rol i funció de cadascú, integrar estratègies de comunicació i de resolució de problemes pot afavorir un afrontament més eficaç d'aquesta nova realitat social, els avis que exerceixen de pares.

Objectius

- Afavorir la comunicació entre els avis i fills
- Potenciar l'estructura familiar clarificant rols
- Facilitar la presa de consciència de la responsabilitat parental dels avis

Continguts

1. Cicle vital. Infància, adolescència, adultesa i envelliment
2. Envelliment saludable.
3. Nova realitat de la família actual: punts forts i febles
4. Rol de l'avi en la família actual
5. Entrenament en habilitats socials i de comunicació

Metodologia

- exposició oral
- dinàmiques per parelles i grupals

Participants

Avis i àvies, preferiblement ambdós, que hagin assumit la responsabilitat de l'educació i/o cuidado dels nets per via judicial o per via de delegació de funcions per part dels fills.

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg Clínic. Especialista en Vellesa.

Duració i horaris

10 hores en total. 5 sessions setmanals de dues hores.

TALLER DE RISOTERÀPIA

Riure és viure

Objectius

- Generals
Ensenyar a l'alumne a mantenir un estat d'ànim alegre
- Específics
Aprendre tècniques mentals i corporals per facilitar la riella
Participar en una sessió pràctica de risoteràpia

Programa

- Antecedents i concepte de risoteràpia
- Efectes saludables de riure
- Tècniques per facilitar el riure
- Sessió pràctica de risoteràpia

Metodologia

- Exposició teòrica, millor amb pissarra veleda o papelògraf
- Dinàmiques individuals i grupals
- Material necessari: reproductor Cds, globus, esterilles o colxonetes

Participants

Qualsevol persona major que vulgui aprendre i/o potenciar el seu sentit de l'humor.

El número de participants idoni és un grup d'entre 15 i 36 persones. Quan més còmodes venguin vestits millor, es recomana venir amb xandall.

Docent

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg B-00939. Especialista en Vellesa i Diplommat en Educació del Riure

Horaris i duració

1 sessió de 3 hores de durada

TALLER DE SEXUALITAT PER A MAJORS

Objectiu

Conèixer i vivenciar una sexualitat més natural i positiva en els majors.

Programa

1. CONCEPTE DE SEXUALITAT
2. MITES DE LA SEXUALITAT EN ELS MAJORS
3. BIOLOGIA I PSICOLOGIA DE LA SEXUALITAT MADURA
4. AUTOESTIMA CORPORAL I SEXUAL
5. LES CARÍCIES

Metodologia

- Exposicions amb transparències
- Exercicis pràctics individuals
- Tècniques grupals

Alumnat

Tots els majors interessats en conèixer i millorar les seves relacions sexuals. El número de participants màxim és de vint i cinc.

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg Clínic. Especialista en Vellesa.

Duració i horaris

12 hores en total, quatre sessions de tres hores, una cada setmana.

TALLER VIUDOS AUTÒNOMS I SATISFETS

Objetius

General:

- Capacitar per a una resolució exitosa de les seves necessitats bàsiques

Específics:

- Entrenament en habilitats bàsiques per la seva alimentació i la neteja
- Entrenament per a una gestió organitzada i satisfactoria dels seus recursos
- Descoberta dels recursos comunitaris i de recolçament social al seu abast
- Reflexió respecte al procés de dol plantejant una resolució sana del mateix

Continguts

ENTRENAMENT ASPECTES PRÀCTICS DE LA LLAR

- Avaluació personal i grupal de les seves necessitats
- Nocions bàsiques d'alimentació
- Escola elemental de cuina: brous, plats amb peix, carn i postres
- Higiene i neteja de la llar
- Economia: organització i gestió. Dinàmica "anem al mercat"

ELEMENTS PSICOSOCIALS PER UNA VIUDETAT SALUDABLE

- Recursos comunitaris formals i informals
- Xarxes de recolçament social
- El dol: concepte, efectes i resolució saludable
- L'Autoestima, eix pel benestar personal

Metodologia

Aquest taller precisa de 12 sessions setmanals de dues hores cadascuna. La sessió de seguiment i valoració del taller que es realitzarà tres mesos després.

Participants

Viudos, separats o fredins que estiguin interessats en valer-se per ells mateixos i ampliar la seva xarxa de relacions.

Impartició

Psicòleg, cuinera i treballadora familiar.

Duració i horaris

24h en total, 12 sessions de 2 hores.

CURS D'AUTOESTIMA PER A MAJORS-1

“Envellir, un projecte de vida”

Objectiu

Manejar el concepte d'Autoestima i desenvolupar de manera pràctica els aspectes associats a aquest concepte per tal de millorar la seva qualitat de vida.

Programa

1. AUTOCONCEPTE
2. SALUT
3. DOLS
4. RELACIONS
5. ABUNDÀNCIA

Metodologia

- Exposicions amb transparències i video
- Exercicis pràctics individuals
- Tècniques grupals

El curs s'imparteix en 6 sessions, cinc consecutives i una altre als dos mesos d'haver acabat el curs per valorar l'evolució en l'Autoestima dels participants.

Alumnat

Tots els majors interessats en millorar la relació amb ells mateixos i en potenciar el seu desenvolupament personal. El número de participants màxim és de vint i cinc.

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg Clínic. Especialista en Vellesa.

Duració i horaris

12 hores en total. 6 sessions setmanals de dues hores.

CURS D'AUTOESTIMA PER A MAJORS-2

"Escola de carícies"

Objectiu

Aprofundir els estils de relacions tractats al curs introductor i exposar la teoria de carícies com a alternativa relacional.

Programa

1. QUI SOM JO?
2. OBSTACLES I NIVELLS EN LA COMUNICACIÓ
3. ELS JOCS PSICOLÒGICS
4. LES CARÍCIES, UN TRESOR
5. ESCOLA DE CARÍCIES

Metodologia

- Exposicions amb transparències
- Exercicis pràctics individuals
- Tècniques grupals

El curs s'imparteix en 5 sessions setmanals, així la durada del curs és mensual.

Alumnat

Els majors interessats en conèixer un estil de comunicació eficaç i amb ganes d'entrenar-se per incorporar-ho al seu repertori d'habilitats comunicatives. El número de participants màxim és de vint i cinc.

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg Clínic. Especialista en Vellesa.

Duració i horaris

12 hores en total. 4 sessions setmanals de dues hores i una de quatre.

CURS D'AUTOESTIMA PER A MAJORS-3

"Mens sana in corpore sano"

Objectiu

Afavorir una major integració del cos i la ment com a camí per la salut

Programa

1. LA PERSONA COM A UNITAT
2. L'OBLID DEL COS, L'EXTRANYESA DAVANT LA NOSTRA MATERIA
3. ESCOLTAR EL PROPI COS
4. LA VISUALITZACIÓ, VÍA DE CONTACTE AMB LA NOSTRA PART SANA
5. EFECTES DEL PENSAMENT POSITIU EN LA SALUT

Metodologia

- Exposicions amb transparències
- Exercicis pràctics individuals
- Tècniques grupals

El curs s'imparteix en 6 sessions setmanals, així la durada del curs és d'un mes i mig aproximadament.

Alumnat

Els majors que cerquin assolir una salut més integrada aplicant una major consciència i responsabilitat als senyals del seu cos.

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg Clínic. Especialista en Vellesa.

Duració i horaris

12 hores en total. 6 sessions setmanals de dues hores.

Conferència

“Habilitats bàsiques en la intervenció amb majors”

Encuadre

La gerontologia és la disciplina que estudia el procés d'envelliment desde una perspectiva multidisciplinar i que cerca integrar les seves manifestacions biològiques, psicològiques i socials. És la ciència que té l'envelliment, la vellesa i el vell com objecte d'estudi. És una ciència molt jove, ja que les primeres societats científiques daten de després de la Segona Guerra Mundial.

Els nous programes formatius per a auxiliars de geriatria ja contempnen moduls que tracten « psicologia de la vellesa », « atenció psico-social »,... emperò encara hi ha avui en dia persones que treballen al servei dels majors que no tenen i precisen uns coneixements bàsics sobre l'envelliment avui, com afrontar-lo i estratègies eficaces en aquest sentit.

Objectius

- a) Definir l'envelliment i l'actitud des de la qual l'afrontam
- b) Descriure i entrenar les habilitats bàsiques del gerontòleg

Continguts

- Envelliment
- Vellisme
- Habilitats del gerontòleg
- Entrenament amb casos pràctics

Metodologia

- . Expossició amb transparències
- . Dinàmiques grupals

Impartició

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg B-0939. Especialista en Vellesa

Duració

3 hores

TALLER DE PREPARACIÓ PER A LA JUBILACIÓ

Encuadre

La influència dels canvis ve determinada segons la gravetat del canvi, el caràcter de l'implicat, els recursos afectius i socials, els possibles materials,... tots aquests elements juntament amb la preparació permeten que afrontem els canvis vitals bé com una crisi sense retorn -depressió crònica, pèrdua d'identitat, morts prematures- o bé com una nova etapa a la vida, com una nova oportunitat per afinar les cordes (com ho fa el guitarrista abans d'un recital) i treure-li més suc a la vida.

Els participants, en aquest contexte, podran elaborar un projecte realista, motivant i personal pels propers anys.

Objectius

- Prevenir l'aparició de patologies freqüents després de la jubilació
- Afrontar la jubilació d'una manera activa i responsable

Continguts

1. Jubilació, expectatives i perspectives
2. Envelliment, canvis i responsabilitat
3. Efectes de la jubilació sobre les relacions i l'Autoestima
4. Nous reptes, nous recursos
5. Projectant la jubilació desitjada

Metodologia

- Exposicions orals
- Exercis individuals
- Dinàmiques grupals

Participants

Persones que estiguin aprop de jubilar-se. Es preferible que assisteixin acompanyats de la seva parella o persona amb qui conviu, si és el cas.

Duració i horaris

12 hores en total. 6 sessions de dues hores.

Docent:

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg B-0939. Especialista en Vellesa.

CURS GESTIÓ DE CENTRES GERONTOLÒGICS *socials i socio-sanitaris*

Encuadre

La gestió dels Centres Gerontològics augmenta la seva complexitat a mesura que sorgeixen noves necessitats dels majors a atendre. Avui en dia, és necessari conèixer les iniciatives internacionals a favor de l'envelliment saludable, eines i experiències per aplicar polítiques de qualitat total en la gestió de centres gerontològics i els recursos socials i socio-sanitaris que existeixen al nostre entorn per tal de rentabilitzar esforços i facilitar l'accés als serveis més adient per cada major que atenem.

Objectiu General:

- Ampliar coneixements en el camp de les CC. de la salut i en la direcció de centres gerontològics

Continguts:

1. Gerontologia. Antecedents i magnitud d'un sector en canvi
2. Polítiques socials adreçades a l'envelliment.
3. Coordinació Serveis Socials i Sanitaris.
4. Àmbits d'intervenció gerontològica: Institucional, Comunitari i Social
5. Qualitat Total en serveis gerontològics. SERA i EFQM
6. Lideratge en el sector gerontològic. Encontre amb els seus líders

Metodologia:

- Exposicions teòriques
- Visites a centres gerontològics i encontre amb els seus responsables
- Avaluació objectiva dels coneixements adquirits

Duració i horaris

30 hores en total. 10 sessions de tres hores.

Docent:

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg B-0939. Especialista en Velleza.