

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

UNED

OURENSE

Envejecimiento Activo y Saludable. Intervención Combinada de Actividad Física y Mental para paliar el Declive Funcional Asociado a la Edad.

Apellidos:

Nombre:

N.I.F.:

Dirección:

C.P.: Localidad:

Provincia:

Teléfono:

E-mail:

Estudios:

Lugar de trabajo:

NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN

Este boletín debe presentarse debidamente relleno junto con el justificante de pago bancario y otros justificantes según el caso, en UNED Ourense, Torres del Pino s/n, 32001 Ourense, fax: 988-371440 o por correo electrónico (cursos@ourense.uned.es).

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de protección de datos de carácter personal, se le informa que los datos que nos proporciona al rellenar este documento serán objeto de tratamiento cuyo responsable es el Centro Asociado de la UNED en Ourense, con domicilio en Torres del Pino, s/n, 32001, de Ourense, con el único fin de elaborar y conocer la relación de los asistentes, así como para futuras convocatorias de actos formativos, y de promoción que esta institución organice, y a donde podrá dirigirse para ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos personales, en los términos y condiciones previstos en la propia normativa vigente en materia de protección de datos (Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal de 13 de diciembre).

Organiza:

UNED

OURENSE

Colaboran:



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE

Patrocinan:



Cursos
2017/ 2018

Envejecimiento Activo y Saludable. Intervención Combinada de Actividad Física y Mental para paliar el Declive Funcional Asociado a la Edad.

20 y 21 de octubre 2017
Castrelo de Miño

Director:
PROF. DR. JOSÉ MARIA FAILDE GARRIDO
Profesor titular de la UVigo en el Área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos.

Coordinador:
Martín Vidal Fernández

UNED

OURENSE

Más Información:

Telefono: 988 37 14 44
Fax: 988 37 14 40
E-mail de contacto:
cursos@ourense.uned.es
<http://www.uned.es/ca-ourense>

Curso Extensión Universitaria:

Envejecimiento Activo y Saludable. Intervención Combinada de Actividad Física y Mental para paliar el Declive Funcional Asociado a la Edad

Lugar: Centro Social de Vide - Castrelo de Miño.

Fechas: 20 y 21 de octubre 2017

Nº de horas: 10 horas, aprobados 1 crédito de libre elección (0,5 ECTS) para alumnado de la UNED.

Plazas: 25

Destinatarios:

Estudiantes, Titulados en Trabajo Social, Educación Social, Pedagogía, Psicología, e interesados en general.

Para las sesiones de 18 a 21 horas es necesario el uso de ropa deportiva.

CURSO DECLARADO DE INTERÉS SANITARIO POR LA CONSELLERÍA DE SANIDADE.

Tasas de matriculación:

Ordinaria: 25 euros.

Plazo de matrícula:

Desde el 5 de septiembre hasta el 18 de octubre de 2017.

Pago:

Nº Cuenta ABANCA:

ES 73-2080 – 5252 – 90 – 3040256790

Concepto: ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Añadir NIF, nombre y apellido

Viernes, 20 de octubre

16:00-18:00 h. El proceso de envejecimiento y el papel de la actividad física en el envejecimiento activo y saludable

El proceso de envejecimiento, características y cambios funcionales: motores, cognitivos y conductuales. El papel de la actividad física en el envejecimiento. El concepto de envejecimiento activo: la plasticidad cerebral y el aprendizaje como medio de estimulación cognitiva. Fundamentos didácticos del método combinado de actividad física y mental que pretende paliar el declive funcional asociado a la edad. Perspectiva tridimensional de la intervención: planteamiento de un problema motor que implica habilidades motrices básicas y capacidades cognitivas, especialmente atención y memoria. Aspectos organizativos como la estructura de la sesión y la variedad de situaciones de aprendizaje.

Aurora Martínez Vidal, Profesora Titular de Universidad del área de Educación Física. Universidad de Vigo.

18:00-21:00 h. Modelo de intervención para adultos mayores que conservan su autonomía personal con el objetivo de mantener el mayor tiempo posible la capacidad funcional, física, mental y social.

En este taller se trata de plantear y resolver problemas que implican, por un lado, ejercicio físico de carácter general (coordinación, movilización articular, tonificación muscular y esfuerzo aeróbico) y, por otro lado, capacidades cognitivas como atención, percepción, orientación y memoria, estimuladas por medio de estrategias nemotécnicas como asociación, secuenciación, combinación y visualización, entre otras. Actividades presentadas en un soporte dinámico como los desplazamientos, circuitos, baile...etc. para garantizar la demanda de esfuerzo aeróbico y saludable. Actividades de intensidad moderada en un ambiente enriquecido cognitivamente y también socialmente, ya que los problemas planteados requieren relaciones sociales y agrupamientos diversos.

Aurora Prada Martínez, Diplomada por la Facultad de Psicología de la UNED. Directora del Gimnasio 2000 y responsable del taller Actividad Física y Memoria para Personas Mayores de la Concejalía de Bienestar Social de Ourense y de los talleres de actividad física para personas mayores en las Aulas de la 3º Edad de Galicia ATEGAL.

Sábado, 21 de octubre

09.00-11.00 h. El equilibrio y la marcha aspectos claves para la autonomía personal y la prevención de la dependencia en personas mayores institucionalizadas o no.

Concepto de autonomía personal y prevención de la dependencia en personas mayores institucionalizadas o no. Síndromes propios de la edad o geriátricos que inciden negativamente en la autonomía personal del mayor: inmovilización, pérdida de equilibrio con el consiguiente riesgo de caídas, pérdida de funcionalidad de la marcha con déficit de coordinación en la vida cotidiana, desorientación espacio-temporal, pérdida de agudeza sensorial y lentitud de los procesos cognitivos. La Gerontogimnasia: concepto y aplicación en personas mayores con autonomía personal reducida, como instrumento para mantener o recuperar las habilidades básicas de autonomía personal, previniendo y contrarrestando el deterioro propio del envejecimiento, tanto físico, como cognitivo, emocional y social.

Aurora Martínez Vidal, Profesora Titular de Universidad del área de Educación Física. Universidad de Vigo.

11:00-14:00 h. Modelo de intervención para personas mayores con autonomía personal reducida con el objetivo de paliar el declive funcional propio de la edad.

El taller pretende contribuir a la recuperación funcional de las personas mayores, institucionalizadas o no, empleando el equilibrio y la marcha como claves de la autonomía personal. En esta sesión se vivencia un proceso de recuperación funcional de la marcha que consiste en la adaptación progresiva a cargas desestabilizadoras como la reducción de la base de sustentación, el desplazamiento del centro de gravedad, la eliminación de información visual, el uso de superficies inestables y la integración de tareas cognitivas y motoras sobre la habilidad de la marcha. Se completa el taller con actividades de movilización articular, fuerza muscular, la estimulación sensorial y el ritmo, en posición de sedestación, adaptadas especialmente a personas de autonomía reducida.

Aurora Prada Martínez, Diplomada por la Facultad de Psicología de la UNED. Directora del Gimnasio 2000 y responsable del taller Actividad Física y Memoria para Personas Mayores de la Concejalía de Bienestar Social de Ourense y de los talleres de actividad física para personas mayores en las Aulas de la 3º Edad de Galicia ATEGAL.