



Área de Salud y Bienestar

Cursos

- Gerontogimnasia
- Tai Chi
- Chi Kung
- Entrenamiento de la Memoria
- Estrategias Mente Activa
- Habilidades Cognitivas
- Bailes de Salón
- Baileterapia
- Escuela de Salud
- Estética y Salud

Talleres

- Autocuidados, Me quiero, Me cuido
- Higiene del Sueño y Técnicas de Relajación
- Higiene Postural y Prevención de Caídas
- Reeducción del Suelo Pélvico
- Envejecimiento Saludable
- Automasaje y Estiramientos Corporales
- Nutrición y Longevidad
- Circuitos de Ejercicios Saludables



Gerontogimnasia

Los cursos de gerontogimnasia favorecen la práctica regular de ejercicio físico, la educación física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

Se basan en la realización de programas de ejercicio físico progresivos, adaptados a las características y necesidades de cada grupo y a las particularidades de las personas que lo requieran, supervisados por un formador cualificado, con el objetivo de mejorar el rendimiento físico y el bienestar integral de la persona.

De forma complementaria, se abordan cuestiones relacionadas con las actividades de la vida diaria, la alimentación y consejos para una vida sana, en un contexto de comunicación y participación grupal.

Contenidos:

Los contenidos más importantes de un programa de actividad física saludable para personas mayores son diversos, según las capacidades que se ejerciten:

- Capacidades perceptivas.
- Capacidades físico-motrices.
- Capacidades afectivo-sociales.
- Capacidades cognitivas.

Duración:

70 horas.

.....

Tai Chi / Chi Kung

Estas disciplinas orientales, incorporadas a la sociedad occidental, potencian la movilidad y la funcionalidad, previenen la osteoporosis, mejoran la toma de conciencia del propio cuerpo, el equilibrio y la flexibilidad, además de otros beneficios asociados al ejercicio físico.

Contenidos Tai Chi:

- Ejercicios: de apertura, torsión de articulaciones, y estiramiento de músculos y tendones de las diferentes partes del cuerpo: cabeza, tronco y extremidades.
 - De equilibrio (piernas y brazos).
 - De respiración.
 - De atención y concentración mental.
- Ejercicios y técnicas de relajación.
- Aprendizaje de secuencias y de técnicas de repetición de movimientos.

Contenidos Chi Kung:

- Aprendizaje del Chi Kung:
 - Respiración natural.
 - Respiración invertida.
- Tabla de estiramientos generales.
- Posición estática Zhan Zhuang Gong “Abrazar el árbol”.
- Ejercicios: Ba Duan Jin “Ocho piezas de brocado u ocho tesoros”. “Arbol del Pa Kua”.
- Marcha Tai-Chi.
- Forma de 24 movimientos de Yang.
- Ejercicios complementarios: la ola, el tigre empuja la montaña, tai sabaki, etc.
- Ejercicios en pareja y grupales.

 **Duración:** 30 horas.

.....

Entrenamiento de la memoria, Estrategias mente activa, Habilidades cognitivas

Estos cursos contribuyen a potenciar la memoria y aprender estrategias para aumentar las capacidades de atención, concentración, observación y retención.

Contenidos Entrenamiento de la Memoria:

- Funcionamiento de la memoria y procesos asociados.
- Entrenamiento de la memoria visual.
- Mejora de la atención: estrategias de retención y repetición.
- Estrategia que facilita el recuerdo: la asociación.
- Categorización: olvidos cotidianos.
- Influencia del lenguaje en la memoria.
- Fluidez verbal: razonamiento lógico.
- Evocación de la información: ayudas externas.

Contenidos Estrategias Mente Activa:

Realización de ejercicios teórico-prácticos relacionados con las siguientes áreas de aprendizaje:

- Verbal / Lingüística.
- Lógico / Matemática.
- Visual / Espacial.
- Corporal/ Kinestésica.
- Musical/ Rítmica.
- Intrapersonal e interpersonal.

Contenidos Habilidades Cognitivas:

Programa de estimulación de las capacidades cognitivas con el desarrollo de pruebas teórico-prácticas que comprenden las áreas en las que se estructura la inteligencia:

- Razonamiento.
- Lenguaje.
- Atención - concentración.
- Orientación.
- Cálculo.
- Motricidad.
- Inteligencia Emocional y Habilidades Interpersonales.



Duración: 25 horas.



Bailes de Salón / Baileterapia

Estos cursos facilitan el aprendizaje de las técnicas de baile desde el inicio o a un nivel más avanzado, incorporan los beneficios propios del ejercicio físico como fortalecimiento de músculos, aumento de flexibilidad y resistencia, mejora de coordinación y equilibrio, control del peso y presión sanguínea entre otros y mejoraran la socialización.

En baileterapia se hará mayor hincapié en fortalecer la autoestima y decir adios al estrés.

Contenidos:

Los/as participantes podrán elegir entre los estilos de baile que a continuación se detallan:

- Tango
- Vals
- Mambo y merengue
- Pasodoble
- Cha-cha-cha
- Bolero
- Sevillanas
- Otros.

Duración:

20 horas.





Escuela de Salud: Mejora Tu Bienestar

Este curso pretende dar a conocer las necesidades nutritivas de las personas mayores, las propiedades de los alimentos para planificar una alimentación equilibrada y las estrategias de pensamiento positivo para afrontar esta etapa de la vida y mejorar así el bienestar físico y emocional.

Contenidos:

- Ritmos alimentarios, de sueño y biológicos. Enfermedades modernas y cómo prevenirlas.
- Dieta variada y equilibrada. Diseño de menús.
- Etiquetado e información nutricional. Comparaciones.
- Hábitos cotidianos, conducta en la mesa, nutrición y salud: comer despacio, ejercicios, análisis sensorial e introducción a la cata.
- Nuestras amigas las bacterias: Características y funciones, microbiota saludable.
- Mitos, falsedades y realidades en alimentación y nutrición con personas mayores.
- Combinaciones nutritivas y específicas asociadas a déficits.
- Envejecimiento positivo: fortalecimiento del carácter, emociones positivas, rutinas, autonomía compartida.
- Participación social: nuevas situaciones relacionales, percepción y control de éstas.

Duración:

20 horas.

.....



Estética y Salud

Este curso pretende dar a conocer métodos básicos de cuidado de la piel y estrategias para mejorar la estética personal.

El cuidado de la piel como parte de la higiene personal es importante para la salud, especialmente significativo en las edades avanzadas y ayuda a mantener un buen aspecto y bienestar.

Contenidos:

- La salud, la alimentación, los hábitos de higiene. Influencia de los agentes externos.
- Importancia de la estética e imagen personal.
- Cuidados de la piel. Cuidados estéticos generales.
- Adaptación de los cuidados estéticos, métodos de maquillaje y productos a utilizar, según el tipo de piel.
- Prácticas sobre los cuidados estéticos.

Duración:

14 horas.



Autocuidados, Me Quiero, Me Cuido.....

Este taller ofrece conocimientos y herramientas prácticas para el cuidado del cuerpo, reforzar hábitos saludables para las personas mayores en la vida diaria y sensibilizar sobre la responsabilidad personal para mantener o mejorar la salud.

Contenidos:

- Ejercicio físico: salud músculo esquelética.
- Prevención de caídas.
- Higiene postural.
- Prevención del sedentarismo.
- Nutrición y alimentación: aspectos a tener en cuenta en la alimentación adaptada a la edad y la prevención de enfermedades.
- Salud cardiovascular: nociones básicas y prevención de factores de riesgo.
- Sueño y descanso: higiene del sueño, respiración y relajación.
- Imagen corporal: cuidado de la piel, uñas y cabello; salud bucodental...
- Adquisición de hábitos: frecuencia, ejercicios, mantenimiento...

Duración:

9 horas.



Higiene del Sueño..... y Técnicas de Relajación

Este taller pretende dar a conocer estrategias de higiene del sueño y de desactivación muscular y cognitiva y fomentar el entrenamiento de las mismas.



Contenidos:

- El sueño, su función y funcionamiento, sus beneficios y las consecuencias de un mal dormir.
- La respiración profunda para eliminar las tensiones.
- Cambios que se producen con la edad.
- La relajación muscular progresiva para aliviar el estrés.
- La higiene del sueño.
- La atención plena: meditación para aliviar el estrés.
- La desactivación muscular y cognitiva.
- Puesta en práctica de las técnicas de relajación aprendidas en las sesiones anteriores.



Duración:

6 horas.

Higiene postural y prevención de caídas.....

Este taller pretende informar sobre la importancia de prevenir las caídas y los accidentes domésticos, analizar los factores de riesgo y protección y las consecuencias de ambos, mejorar las posturas corporales para las actividades de la vida diaria, informar sobre cómo reaccionar en situaciones de urgencia y sensibilizar sobre las disciplinas orientales para mejorar posturas.



Contenidos:

1. Posturas e Higiene corporal. Higiene postural en la vida diaria:
 - Levantarse de la cama.
 - Aseo personal: cara, manos y dientes. Ducha. Lavado de cabello.
 - Vestido.
 - Cómo permanecer sentado.
 - Cómo cargar pesos.
 - Tareas domésticas: cocinar, limpiar la vivienda, planchar.
2. Prácticas para la prevención de accidentes domésticos:
 - Recomendaciones en escaleras, respecto a suelos, en el baño, en el dormitorio, en la cocina.
3. Hogar y entorno accesible.
 - Adaptación del hogar: en el acceso a la vivienda, dentro de la vivienda, el mobiliario, del baño, de la cocina, del dormitorio.
4. Primeros auxilios básicos para situaciones de emergencia:
 - Cómo debemos actuar frente a un accidente casero, cuando no contamos con la presencia de un profesional, ante contusiones, escoriaciones, heridas, luxaciones.
 - Armandando el botiquín.
 - Respiración y relajación. Ejercicios de disciplinas orientales: tai-chi, yoga...



Duración:

6 horas.





Reeducación del Suelo Pélvico

Este taller pretende concienciar sobre la importancia de ejercitar el suelo pélvico, conocer las causas que lo debilitan, aprender a tonificar y reforzar la musculatura pélvica para prevenir y/o atenuar la incontinencia urinaria y conocer los beneficios que reporta la reeducación.

Contenidos:

- ¿Qué es el suelo pélvico?
- ¿Qué causas debilitan el suelo pélvico?
- ¿Por qué fortalecer el suelo pélvico?
- Principales consecuencias del debilitamiento del suelo pélvico: la incontinencia urinaria
- ¿Qué es la incontinencia urinaria?
- ¿Qué sucede si el problema de la incontinencia ya está instaurado?
- Beneficios que nos aporta la reeducación.
- La reeducación del suelo pélvico: los ejercicios de Kegel.
- Parte práctica. Ejercicios de reeducación.

Duración:

6 horas.

Envejecimiento Saludable

Este taller pretende facilitar información sobre el proceso natural del envejecimiento, promover la toma de conciencia de las personas mayores en la mejora de su salud y bienestar personal y potenciar sus capacidades en esta etapa de la vida.

Contenidos:

- El proceso de envejecimiento, etapas y consecuencias.
- Ejercicio práctico: “Potenciar las capacidades de las personas cuando envejecen”.
- El envejecimiento individual: cada sujeto envejece de una forma única.
- Emociones y pensamientos positivos.
- Ejercicio práctico: “Fomentar la autoestima y el autoconcepto”.
- Cómo fomentar la autonomía.
- Técnicas de habilidades sociales para aumentar la capacidad de relación y evitar el aislamiento social.
- Ejercicios teórico-prácticos:
 - “Ayudar a afrontar la pérdida de vínculos afectivos, la muerte de seres queridos, que sus hijos se independicen, etc.”. Consejos para afrontar dichas situaciones.
 - “Ayudar a afrontar y mejorar las relaciones de pareja y sexuales”.
 - “Potenciar la memoria y la concentración”.
 - “Fomentar la posibilidad de divertirse, de poder salir con facilidad o de bailar”.
 - “Mejorar la gestión del estrés y la ansiedad ante el envejecimiento”.

Duración:

6 horas.

.....



Automasaje y Estiramientos Corporales.....

El automasaje es un método terapéutico cuyo objetivo principal es tratarse a uno mismo. Se basa en la aplicación de técnicas de masaje como: fricción, roce, amasamiento, etc.

Sus efectos positivos son notables a nivel físico y psicológico; durante el automasaje relajamos la mente y el cuerpo y nuestra energía aumenta.

Por otro lado, los estiramientos son tensiones mantenidas sobre los músculos en el sentido contrario a su contracción. La finalidad primordial de los estiramientos es dar elasticidad al sistema músculo-tendinoso para lograr reducir la tensión muscular que se genera cada vez que realizamos una actividad física.

Contenidos:

- Beneficios, indicaciones y contraindicaciones del automasaje.
- Beneficios, indicaciones y contraindicaciones de los estiramientos.
- Cómo realizar un automasaje en miembros superiores e inferiores.
- Cómo realizar un automasaje en la cabeza y cervicales.
- Cómo realizar un automasaje en el abdomen, zona lumbar y glúteos.
- Cómo realizar estiramientos en miembros superiores e inferiores.

Duración:

6 horas.



Nutrición y Longevidad.....

Este taller pretende informar sobre buenos hábitos alimenticios en las personas mayores que mejoran la nutrición y sensibilizar en el proceso de prevenir y controlar enfermedades.

Contenidos:

- El concepto de buen o mal comer.
- Alimentos: composición y propiedades. Funciones, cantidades y porciones.
- Alimentación y ciclo vital.
- Alimentos saludables.
- Factores de riesgo de mala nutrición en las personas mayores, necesidades nutricionales, y valoración del estado nutricional.
- Dieta y ejercicio físico: Claves de longevidad.
- Sistemas de conservación y preparación de alimentos.
- Dieta equilibrada, variada, moderada y personalizada.
- Menús saludables, compra saludable y económica.
- Frigoríficos bien organizados.
- Dieta Mediterránea.
- Comidas a lo largo del día.
- Importancia del desayuno.

Duración:

4,5 horas.



Circuitos de Ejercicios Biosaludables

La realización de circuitos de ejercicios saludables en los aparatos de los parques y jardines, es una actividad física recomendable para reducir problemas cardiovasculares, hipertensión, colesterol, osteoporosis y diabetes, y ofrecer una posibilidad de socialización con otras personas.

Este taller pretende mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores, mejorar la fuerza muscular, trabajar la coordinación y el equilibrio y mejorar las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro.

Mantener el cuerpo en activo es clave para garantizar que la persona podrá seguir realizando todas las actividades diarias con satisfacción, conservando de esta forma su autonomía.

 ***Duración:***

3 horas.