



## SOSTENIBILIDAD, EDUCACIÓN Y OCIO EN LA PERSONA MAYOR (50 H) Presencial.

### Finalidad

La sociedad global presenta un envejecimiento demográfico. La mejora generalizada de ciertas condiciones de vida, está favoreciendo un envejecimiento poblacional característico de nuestra época.

Este escenario global, de significativos cambios

demográficos, económicos, laborales, sociales, etc., lleva a promover un envejecimiento activo tal, que permita a la población mayor, disfrutar de una buena calidad de vida

### Objetivos Generales

Fomentar la creación de talleres de ocio en el mayor para la promoción de un envejecimiento saludable

### Objetivos Específicos

En relación con el desarrollo sostenible: promoción del envejecimiento saludable.

En relación con la educación: conocimiento del proceso de envejecimiento y las posibilidades que fomenten la creatividad y la expresión en la persona mayor

En relación con el ocio: Planificación de actividades de ocio en la persona mayor a través de la creatividad, el movimiento, la salud y el juego. Resolución de supuestos prácticos referidos al ocio en la persona mayor

### Programa:

MÓDULO 1.- Envejecimiento saludable (3 horas)

- Definición, aspectos claves, lista de Verificación para la valoración de las Buenas Prácticas aplicadas al envejecimiento saludable.

MÓDULO 2.- El proceso de envejecimiento (3 horas)

- Edad biológica y cronológica, Enfermedad y Convalecencia, Discapacidad, Normalización y Calidad de Vida. Creatividad y expresión en la persona mayor.

MÓDULO 3.- Ocio relacionado con el juego (5 horas)

- Definición características y clasificación del juego Dinámicas grupo. Ludoteca senior.

MÓDULO 4.- Ocio relacionado con actividades de salud I (14 horas).

- Visualización creativa. Relajación y técnicas de control mental. Mandalas. "El duelo". Crecimiento personal y pensamiento positivo. Reflexología. Video fórum.

MÓDULO 5.- El ocio en el mayor relacionado con el movimiento I (13 horas).

- Psicomotricidad. El Ritmo: Muévete al son.

MÓDULO 6.- El ocio en el mayor relacionado con actividades de salud II (6 horas).

- Alimentación, Salud natural, mascotas, Sensibilización medioambiental.

MÓDULO 7.- Talleres de ocio en el mayor a través de la creatividad (6 horas).

- Objetos y sus propiedades. Creatividad: labores tradicionales, manualidades, dibujo y pintura. Expresividad corporal y teatro. Jardinería.

#### **REQUISITOS DE ACCESO DE LOS ALUMNOS:**

Dirigido a Diplomados, graduados y alumnos de terapia ocupacional, enfermería, fisioterapia, medicina, psicología, trabajo social, maestros, educadores sociales