

¡ADENTRO!®
**Programa de formación de mayores hispanohablantes
como animadores socioculturales**

Seminario III-2018: Del 26 al 28 de octubre de 2018 en Vallendar

Viernes, 26.10.2018

Hasta las 16.00 h	Llegada y recogida de material
16.30 - 16.45 h	I Pleno: Apertura y saludos: Manuel Ponce, Comité de Tercera Edad; M ^a Luisa Criado, consejera de honor de la Confederación; Eufemio Cascón, cofundador de la Confederación; Mari Carmen Salinas, Fundació Can Gelabert; Joaquín Simó, Departamento de Formación MMCC y Vicente Riesgo, coordinador de ¡Adentro!®
16.45 - 17.15 h	Presentación e informes de los/las participantes
17.15 - 18.30 h	Introducción al programa ¡Adentro!®: “Inmiscuirse” y participar Presentación del programa del seminario. Aspectos organizativos Dirección: Vicente Riesgo
18.30 - 19.30 h	Cena y pausa
19.30 - 21.00 h	1) Ejercicios para reforzar la memoria Dirección: Daniel Gil Abascal, psicólogo Moderación: Voluntaria/o 2) Importancia de la alimentación para la salud de la persona mayor Dirección: Eufemio Cascón Moderación: Voluntaria/o 3) ¿Puedo conducir si consumo psicofármacos? Dirección: Pepita Vela, gerontóloga Moderación: Voluntaria/o
21.00 h	Convivencia informal

Sábado, 27.10.2018

07.30 h	Alternativo: Gimnasia para mayores. Dirección: Eufemio Cascón Tai-Chi. Dirección: Benito Sánchez Desayuno
08.45 h	II Pleno : Pensamientos (Vidal Olmos)
09.00 - 12.30 h	Grupos fijos: Formación básica (Pausa en el medio) Grupo A: (Sólo para participantes nuevos) La Filosofía de ¡Adentro!® y el trabajo biográfico. “A la búsqueda de uno mismo” Dirección: Vicente Riesgo, coordinador de ¡Adentro!® Grupo B: Inteligencia emocional. ¿Qué es? ¿Cómo podemos desarrollarla? Daniel Gil Abascal, psicólogo Moderación: Voluntaria/o Grupo C: La afectividad y la personalidad del mayor Dirección: M ^a Carmen Salinas, psicóloga y jurista Moderación: Voluntaria/o
12.30 h	Almuerzo y descanso
14.00 h	Tiempo para la espiritualidad

14.30 h	Café
15.00 - 18.30 h	<p>Grupos alternativos: Formación básica y específica</p> <p>1) ¿Cómo nos vemos, cómo nos ven? Imagen propia e imagen ajena de la persona mayor. Tabúes y mitos - Experiencias y reflexiones Dirección: Pepita Vela Moderación: Voluntaria/o</p> <p>2) El testamento vital. Expresión de voluntad anticipada acerca de los Tratamientos médicos Dirección: M^a Carmen Salinas Moderación: Voluntaria/o</p> <p>3) - Ejercicios de concentración y coordinación para mayores Dirección: Eufemio Cascón (15.00 - 16.30 h)</p> <p>- Cuentos para reflexionar sobre la muerte Dirección: Daniel Gil Abascal (17.00-18.30 h)</p>
18.30 h	Cena
19.30 - 21.00 h	<p>Grupos alternativos:</p> <p>a) Ensayo coral. Dirección: N. N.</p> <p>b) Baile para mayores. Dirección: Eufemio Cascón</p>
21.00 h	Posibilidad de asistencia a misa / Convivencia informal

Domingo, 28.10.2018

07.30 h	<p>Alternativo:</p> <p>Gimnasia para mayores. Dirección: Eufemio Cascón</p> <p>Tai-Chi. Dirección: N. N.</p> <p>Desayuno</p>
08.45 h	III Pleno: Pensamientos (Voluntario/a)
09.00 - 12.30 h	<p>Grupos alternativos: Formación específica</p> <p>1) Competencias comunicativas del animador de ¡Adentro!®. El trabajo en grupos Dirección: M^a Carmen Salinas Moderación: Voluntaria/o</p> <p>2) El sentido de la vida. La dimensión espiritual en la persona mayor Dirección: Vicente Riesgo Alonso Moderación: Voluntaria/o</p> <p>3) Flexibilidad y rigidez en la persona mayor. “Aprendizaje de por vida”, “movilización de capacidades de reserva” y creación de “nuevas neuronas”. Dirección: Pepita Vela Moderación: Voluntaria/o</p>
12.30 h	Almuerzo
13.30 - 14.30 h	<p>IV Pleno: Evaluación y perspectivas</p> <p>Dirección: M^a Carmen Salinas + Vicente Riesgo</p>
14.30 h	Partida

Encargados/as de organización: Voluntario/a

Logística: Cristina Fernández, Secretaria del Departamento Asuntos Escolares y Formación de Adultos

Documentación gráfica: Vidal Olmos Álvarez, Consejero Honorífico de la Confederación

Coordinación: Vicente Riesgo Alonso, Presidente de la Academia Española de Formación (AEF)