

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

Seminario II-2015: Del 30 de octubre al 1 de noviembre de 2015 en Vallendar

Viernes, 30.10.2015

- Hasta las 16.30 h Llegada y recogida de material
- 17.00 - 17.30 h **I Pleno:** Apertura y saludos: M^a Luisa Criado, secretaria de la Confederación; Manuel Ponce, Comité de Tercera Edad; Eufemio Cascón, cofundador de la Confederación; Mari Carmen Salinas, Fundació Can Gelabert y Vicente Riesgo, coordinador de ¡Adentro!®
- 17.30 - 18.30 h Presentación e informes de los/las participantes
Introducción al programa del seminario. Aspectos organizativos
- 18.30 - 19.30 h Cena y pausa
- 19.30 - 21.00 h 1) La diabetes y la persona mayor. Origen y reducción de riesgos.
Dirección: Pepita Vela, gerontóloga
Moderación: Voluntaria/o
2) ¡Adentro!® significa aprender a “inmiscuirse” y participar
Dirección: Vicente Riesgo, coordinador de ¡Adentro!®
3) Tiempo y autonomía sin prisas
Dirección: José Antonio Arranz, psicólogo y gerontólogo,
responsable de ACCEM en Bruselas
Moderación: Voluntaria/o
- 21.00 h Convivencia informal

Sábado, 31.10.2015

- 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: José Antonio Arranz, psicólogo y gerontólogo
Grupo B: Flexibilidad vs. rigidez en la persona mayor. El “aprendizaje de por vida” y la creación de “nuevas neuronas”
Dirección: Pepita Vela, gerontóloga
Moderación: Voluntaria/o
Grupo C: Comportamientos agresivos en los grupos de mayores. Formas de afrontarlos
Dirección: M^a Carmen Salinas, psicóloga y jurista
Moderación: Voluntario/a