

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

Seminario II-2021: Del 15 al 16 de abril de 2021 en Plataforma digital Zoom

Jueves, 15.04.2021 A partir de las 14.30 h Entrada en la plataforma digital y ensayos técnicos

15.00-15.15 h Apertura y saludos: **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 Misiones Católicas y
Vicente Riesgo, coordinador de ¡Adentro!®

15.15 – 15.30 h Presentación del programa del seminario. Presentación de los/las participantes
Dirección: Vicente Riesgo

15.30– 16.15 h **Trabajo en Grupos de Apoyo:**
Multiplicadores de ¡Adentro!® en tiempos difíciles

16.15 – 16.30 h **Exposición y resumen del trabajo en los Grupos de Apoyo**

16.30 – 16.45 h **Ejercicios de movimiento y relajación**
Dirección: Eufemio Cascón

16.45 – 17.00 Pausa

17.00 – 18.30 h Trabajo en grupos: Formación básica (Pausa en el medio)

G 1) ¿Cómo mantener sana nuestra mente en tiempos de pandemia?

Dirección: Daniel Gil Abascal, psicólogo

Moderación: Voluntario/a

G 2) ¿Cómo mantenerse activo en tiempos de confinamiento?

Dirección: José María Villar, sociólogo

Moderación: Voluntario/a

G3) La importancia del contacto corporal

Dirección: M^a Carmen Salinas, psicóloga y jurista

Moderación: Voluntario/a

18.30 – 18.45 h **Reflexión y cierre de la sesión**

Dirección: Vicente Riesgo

Viernes, 16.04.2021

A partir de las 9.30 h

Entrada en la plataforma digital y ensayos técnicos

10.00 h **Pleno: Pensamientos**
Dirección: Vidal Olmos

10.15 – 11.30 h **Trabajo en grupos: Formación básica (Pausa en el medio)**

G 1) Estimulación cognitiva. Ejercicios para mejorar la memoria y la atención
Dirección: Daniel Gil Abascal Moderación: Voluntario/a

G 2) Las vacunas. Historia, bulos y realidad
Dirección: José María Villar, sociólogo Moderación: Voluntario/a

G 3) Cuestiones de la Seguridad Social relevantes para los jubilados en Alemania:
Seguro de Pensiones, Seguro Sanitario, Seguro de Cuidados
Dirección: José A. Haro-Ibáñez, asesor socio-jurídico Moderación: Voluntario/a

11.30 – 12.00 h **Reflexión y cierre de la sesión matinal**
Dirección: Vicente Riesgo

12.00 h	Almuerzo / Tiempo para el descanso
----------------	---

14.30 h – 15.30 h **Trabajo en grupos: Formación básica y específica**

G 1) Salud pública y los derechos humanos de las personas mayores
Dirección: José María Villar, sociólogo Moderación: Voluntario/a

G 2) Reducir el estrés a través del hacer y del escuchar
Dirección: Daniel Gil Abascal Moderación: Voluntario/a

G 3) ¿Cómo organizar un encuentro digital con los mayores de mi grupo de ¿Adentro!®?
Dirección: M^a Carmen Salinas y Carlos Sierra Moderación: Voluntario/a

15.45 -16.15 h **Espacio de espiritualidad para personas mayores.**
Dirección: Gerardo Vanegas, teólogo

16.15 – 16.45 h **Reflexión, evaluación y cierre del seminario.**
Dirección: Vicente Riesgo y Mari Carmen Salinas

Encargados/as de organización: Voluntarios/as (2 participantes que no sean “nuevos”)

Logística:	Cristina Fernández, Secretaria del Departamento Asuntos Escolares y Formación de Adultos
Documentación gráfica:	Vidal Olmos Álvarez, Consejero Honorífico de la Confederación
Moderación digital y apoyo técnico:	Carlos Sierra García-Orea, Director Proy. AmitE-Confederación
Coordinación:	Vicente Riesgo Alonso, Presidente de la Academia Española de Formación (AEF)