

QUÈ i COM E/A: PER UN ENVELLIMENT ACTIU

- Possibles problemes
- Activitats i relacions
- Aules universitàries

1. Envelliment Actiu
2. Exemples de programes
3. CDR

E

A

- Transferència...

- E/A Aules universitàries

Processos E/A clau

1. Propòsit
2. Motivació
3. Participar
4. Canviar
5. Mediadors

Haberlos...haylos: problemas

- * físic i salut
- * cognitiu
- * emocional
- * motivacional
- * social

QUADRE 4. PROBLEMES A LA VELLESA I FACTORS DE CANVI (FRIES 1989)	
Problemes	Factors de canvi
Deteriorament intel·lectual	Exercicis mentals
Depressió, tristor	Activitats agradables, habilitats socials
Insomni	Relaxació, higiene de la son
Problemes de memòria	Aprendre noves estratègies mnemòniques
Accidents, caigudes	Condicions de seguretat
Fatiga	Exercici aeròbic
Rigidesa	Exercicis de flexibilitat
Avorriment, apatia	Creativitat
Mal	Control del dolor
Estrès	Maneig de l'estrès

Font: Fernández-Ballesteros (2005, 20)

Sobletot a >80 anys

Haberlos...haylos: problemas

Sobretot a >80 anys

- Disminució experimental ira

- Més Situacions d'Estrès

- Dèficit Educació Emocional efecte cohort

* **cognitiu**

* **emocional**

* **motivacional**

- memòria prospectiva
- memòria operativa (WM)
- aprendre nous noms

- Motivació Concreta (satisfacció i rellevància)
- Interpersonal (passat i/o actual)
- Activitats: propòsit tangible i significatiu

Activitats i Interacció a la vellesa

Taula 15: Relacions diàries fora de la llar de les persones grans de Barcelona, segons el sexe i l'edat (2006).

Tipus de relació	Sexe		Grups d'edat	
	Dones	Homes	65-74 anys	+75 anys
Amb familiars que no viuen a la llar	53,10	41,10	47,50	49,50
Amb veïns/es	31,80	31,00	32,60	30,40
Amb companys/es de feina o d'estudis	01,30	04,10	03,20	01,70
Amb amics/gues	09,30	18,00	12,40	13,10
Amb companys de partit, associacions	00,30	02,30	00,70	01,50

Font: Prieto (2009). *Condicions de vida i hàbits de la població de Barcelona*, IDESCAT i ERMB. *Enquesta de condicions de vida i hàbits de la població de Catalunya, 2006*.

Activitats i Interacció a la vellesa

Taula 13: Activitats realitzades a casa durant el temps lliure per la gent gran de Barcelona segons el sexe i el grup d'edat (2006).

	Grups d'edat			
	Dones	Homes	65-74 anys	+75 anys
Llegir	21,50	37,90	32,10	23,40
Mirar la TV/DVD	35,00	30,50	28,80	36,80
Escollir música	00,90	03,50	02,70	01,10
Escollir la ràdio	02,40	00,80	00,40	03,00
Descansar	05,00	01,80	02,10	05,30
Tasques de la llar	07,80	03,40	06,00	06,10
Cosir/broder	16,60	00,00	09,60	10,30
Bricolatge	00,40	02,40	02,00	00,40
Quinar	00,70	00,00	00,00	00,90
Activitats artístiques	01,90	04,60	05,00	01,10
Fer passatemps	01,70	02,90	02,40	02,00
Internet	00,00	00,90	00,40	00,30

Font: Prieto (2009). *Condicions de vida i hàbits de la població de Barcelona*, IDESCAT i ERMB. Enquesta de condicions d

Taula 14: Realització d'activitats de lleure fora de casa, segons el sexe i l'edat (2006).

	65-74 anys		+75 anys	
	Dones	Homes	Dones	Homes
Anar al cinema	25,70	30,80	04,30	10,30
Anar a bars, discoteques	08,40	15,20	04,70	09,90
Anar a restaurants	41,80	51,10	20,20	30,10
Anar al teatre	22,30	17,50	07,90	09,40
Anar a museus i exposicions	33,20	35,10	12,50	16,60
Fer excursions	28,80	42,20	09,20	23,10

Font: Prieto (2009). *Condicions de vida i hàbits de la població de Barcelona*, IDESCAT i ERMB. Enquesta de condicions de vida i hàbits de la població de Catalunya, 2006.

Quina mena de novetats hi ha, per tenir necessitat aprendre?

Go to **www.menti.com** and use the code **12 49 02**

5 CONSIDERACIONES 5

PED (LSD)

- **Multidimensionalitat, Multidireccionalitat** dels canvis: *guanyar i perdre conviuen*
- **Multicausalitat**: Normativitat biològica edat X Normativitat sòcio cultural generacional X Diferències individuals no normatives: *Es menos importante el tiempo que pasa, que lo que ocurre durante ese tiempo*
- **Discontinuitat** no normativa determinant: *hi ha experiències vitals fortes!*
- El cicle vital envelliment diferencial i progressiu, (25), però amb **Plasticidad**: *las formas de envejecer son tantas como individuos existen*
- **SOC**: Selectivitat (possibilitats), optimització (processos) i compensació (pèrdues): *triar lo millor en cada cas*

	Value			Forecast (€)			Residual (€)		
	2015	2016	2017	2015	2016	2017	2015	2016	2017
2xG4 charges	1,424	1,037	1,049	26,81	22,89	20,68	6,4	27	2,1
2x20 x11 rms	1,044	1,111	1,049	26,71	23,89	20,48	-3,3	47	0,1
4x40 x11 rms	2,796	2,737	2,749	79,25	77,73	79,44	1,5	19	0,6
4x40 x11 rms	1,647	1,499	1,499	54,08	53,08	53,73	1,8	1,4	0,7
2x20 rms x11 rms	3,84	3,14	3,149	8,81	8,87	8,72	2,4	1,8	2,1
Total	7,003	5,448	5,477	182,05	180,59	180,48	-4,1	1,9	3,6

Source: author's generation.

Note: charges, 8,666666667 x 100,000.

(2) Provider: a.

teràpies vellesa: estudis alzheimer, Demència, DCL

ALZHEIMER

996
No

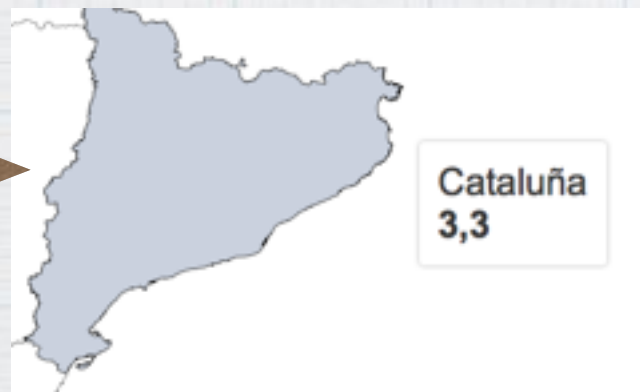


Dianes Moleculars (medicaments)

Teràpies estil de vida

ALTRES DEMÈNCIES

997
No



Teràpies moleculars gènica

ENVELLIMENT ACTIU/Satisfactori

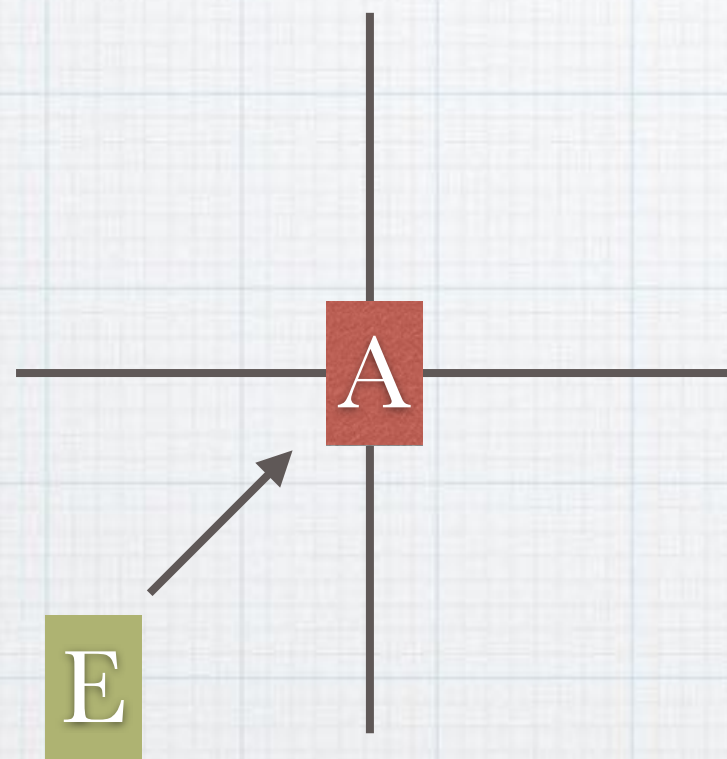
«El procés pel qual s'optimitzen les oportunitats del benestar físic, social i mental durant tota la vida amb l'objectiu d'ampliar l'esperança de vida saludable, la productivitat i la qualitat de vida a la vellesa» (OMS 2002).

Absència de malaltia o incapacitat + $\rightarrow$ $\rightarrow$ $\rightarrow$

APRENDRE....
Hàbits
Cognició
Emocions
Habilitats socials
Pensament

1. L'autoacceptació del fet d'envellir i la recerca d'adaptacions positives.
2. Percepció de control. Autoeficàcia
3. Les relacions satisfactòries amb els altres
4. El manteniment d'objectius i fites en la vida
5. L'apoderament. Estratègies d'afrontament actives .

5 exemples d'activitats per un envelliment actiu



1. Exercici físic
2. Oci
3. Reminiscència
4. Programes Compensar
5. Aprenentatge servei

1-Exercici Físic



2-001

Programes (Paeria Lleida)

Mou peça: els escacs
Taller d'escriptura i expressió
Camina i fes salut
Tallers d'equilibri estàtic
Taller d'horticultura terapèutica

I més possibilitats:

Reprendre jocs populars.... i
crear tornejos.
Caminades, excursions, etc.
Aniversaris col·lectius
Festivals culturals o
recreatius

I, com no...

**PARTICIPAR I RESPONSABILITZAR-SE EN ACTIVITATS
QUOTIDIANES**

FER L'HORT (PASCUAL D'O.)

3-REMINISCÈNCIA/Gerontologia Narrativa

REMINISCÈNCIA: "ELABORAR ESTA ESPECIE DE MAPA DE VIDA NO SOLO AYUDA A CONSERVAR RECUERDOS,

VARIAS INVESTIGACIONES RESPALDAN EL VALOR

TERAPÉUTICO DE LA REMINISCENCIA, QUE

CONTANDO CON LA GUÍA PROFESIONAL ADECUADA

PUEDE PRODUCIR MEJORAS EN LA ESFERA COGNITIVA

(PERCEPCIÓN, MEMORIA, IMAGINACIÓN,

PENSAMIENTO...) Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS

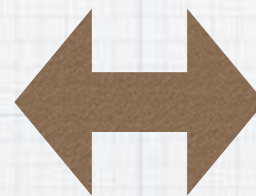
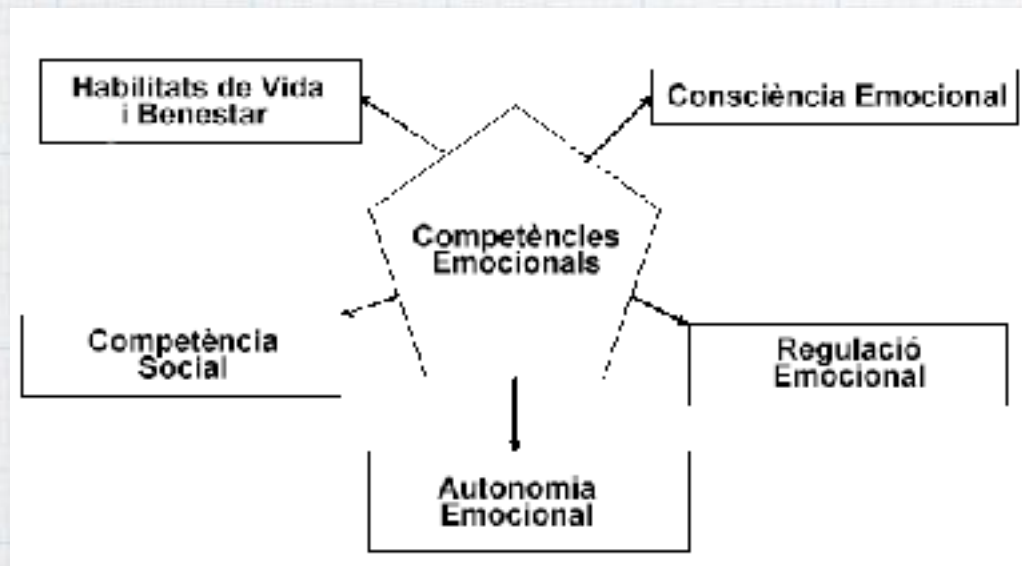
ADULTOS MAYORES, ALGO QUE SE ESTÁ PONIENDO EN

PRÁCTICA ACTUALMENTE EN RESIDENCIAS Y CENTROS

DE DÍA."

4-programmes: un exemple

EDUCACIÓ EMOCIONAL



- . a) **conocimiento** de las propias emociones
- . b) **regulación** emocional.
- . c) **autoestima** en mi nueva imagen de persona mayor.
- . d) estilo asertivo para una mejora en las relaciones interpersonales.
- . e) toma de **decisiones** con respecto a la ocupación del tiempo y la asunción de los errores.

Rafael Bisquerra



Home Biografia ▾ Educació Emocional ▾ Intel·ligència Emocional ▾ Comp

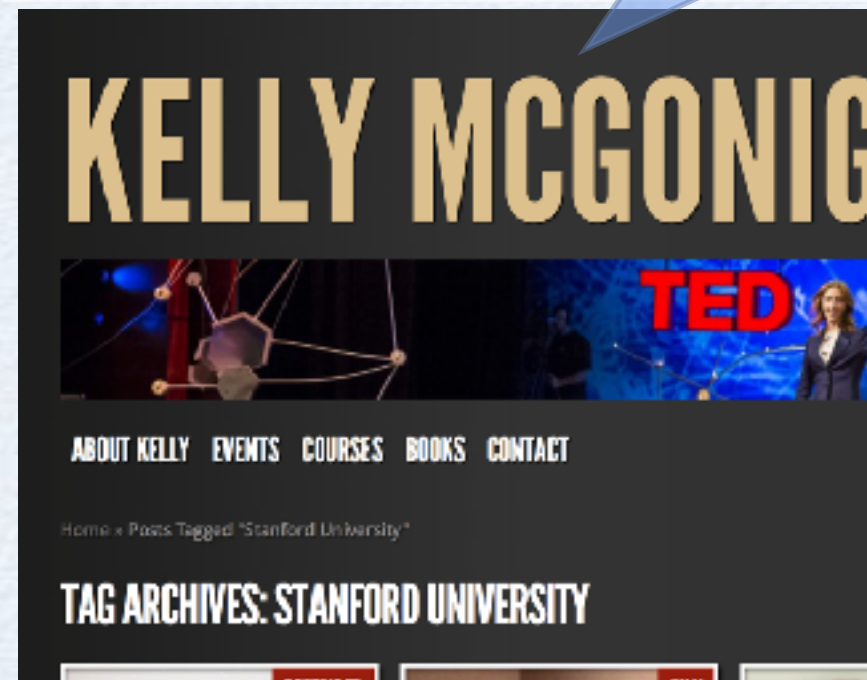
On qui i quan ho aprenguerem?

Participar sense o amb estres...però ben interpretat



Kelly McGonigal: How to make stress your friend
by TED
2,280,733 views

Stanford



Stress interpretació dolent per la salut

-> suor, ritme cardíac, esfínters... i REDUIR O artèries venes i capil·lars

Estudi seguiment en 5 anys gent que diu tenir 1 any estressat: efecte en increment mort prematura = 30% respecte a la mitjana població

Stress interpretació bona: prepara per actuar millor

-> suor, ritme cardíac, esfínters... i AUGMENTAR artèries venes i capil·lars (= que interpretat com alegria / plaer)

-> augment oxitocina (Pituitària) sobre relacions protectives, contacte social i suport social.... crea resiliència! repara cèl·lules del cor (afegit a l'efecte -> augment adrenalina -> acció)

Estudi seguiment en 5 anys: efecte en increment mort prematura = 0

Es pot aprendre a interpretar

5- Aprenentatge servei

... a tall individual
....casal, centre de dia o residència
... centre cívics, ateneus
... caixes, biblioteques
.... Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya, Servei Català del Voluntariat



	UE	SPAIN
Voluntariat	7% setmana	18% cada 6 mesos



<http://www.aprenentatgeservei.cat>

- glòbuls rojos (120 días)
- hígado (300-500 días)
- piel (14-21 días)
- cubièta intestino y el estómagó (5 días)
- páncreas (1 año)
- grasas (8 años)
- las del esqueleto humano (10 años)
- células intestinales (16 años)
- los óvulos (50 años)

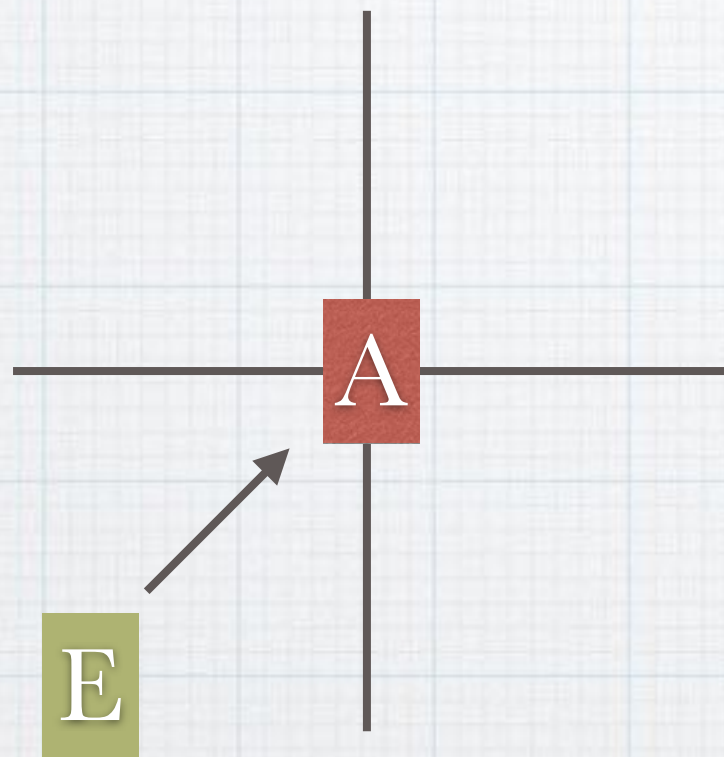
- lente interna del ojo (**toda la vida**)
- neuronas (**toda la vida**)

(<https://blogthinkbig.com/cuanto-viven-nuestras-celulas>)

TOTA????

1 Exercici aeròbic o no
 entretindré's quan vas de
 compra o a l'hort
 2 Alimentació a lo
 mediterrània, antioxidants i
 colorings ...
 3 Sexe continuat
 4 Estrés i angoixa controlada
 amb tocs de mindfulness
 5 Sempre participant i
 aprenent de tot i amb tot: que
 treballa el cervell

5 PROCESSOS E/A 5



Processos E/A claus

1. Propòsit
2. Motivació
3. Participar
4. Canviar
5. Mediadors

1-Propòsit

La gent gran aprenem el que
necessitem i/o el que volem aprendre
(no per obligació)...



.....Si tenim un propòsit per
aprendre: tangible (crear objectes
i/o incidir en una relació)

2-motivació per aprendre

CANVIS MOTIVACIÓ APRENDRE

INCIDIR EN LES GANES D'APRENDRE

Motivació Interna Explícita i
Concreta: satisfacció (i/o
rellevància)

Resposta a necessitats sentides
Interessos i expectatives personals
Actiu i participatiu

Orientació Interpersonal (passat i/
o actual)

Col·laboratiu

Participar en Activitats: propòsit i
significatives

Significatiu vital
Aprendre un mitjà per seguir aprenent

“Trucos” gestió EMOCIONAL



Amy Cuddy

Your body language shapes who you are

Body language affects how others see us, but it may also change how we see ourselves. Social psychologist Amy Cuddy shows how “power posing” — standing in a posture of confidence, even when we don’t feel confident — can affect testosterone and cortisol levels in the brain, and might even have an impact on our chances for success.

Enganyar cervell... fins que
sigui veritat: el llenguatge
del cos

motivació

1.- Atenció

2.- Rellevància

3.- Confiança

4.- Satisfacció



Oxitocina

Circuit
recompensa

Buscar nous
reptes
d'aprenentatge

+ Regulació

Circuit Expectativa <-> Satisfacció /
recompensa

Dopamina

Estructuració rets neuronals

Repte

Adrenalina

3- ACTIVITATS: PARTICIPAR & APRENDRE

“No voy a ser un viejo jubilado que se pone en un rincón a escribir las memorias. Yo no voy a escribir nada, no tengo tiempo, tengo cosas para hacer”.



José Mujica
Montevideo, 20 de mayo de 1935

President Uruguay
1 de març de 2010-1 de març de 2015

4-PARTICIPAR & APRENDRE: conflicte->canvi

CONEIXEMENT ACADÈMIC

- Aprenentatges formals
- Coneixements teòrics, tècnics o artístics

CONEIXEMENT ESCOLAR

- Tasques escolars i aprenentatges formals
- Capacitatss llingüístiques i matemàtiques

CONEIXEMENT NARRATIU

- Explicar el que ens envota
- Preveure el que passarà i decidir

CONEIXEMENTS EPISÒDICS

- Reconèixer patrons
- Expectatives
- Respostes adaptatives



5-MEDIADORS: col·laboració

HAL ELROD: HABITS & MOTIVACIÓ

Fase I Insuportable

Inici amb ganes, però patint

Saber que això és temporal

No ressenyar-se. Força.

Suport ("tandem")

Fase II Incòmode

Comences a acostumar-te

Cal disciplina i compromís

Perill confiar-se

Ajuda el "tandem"

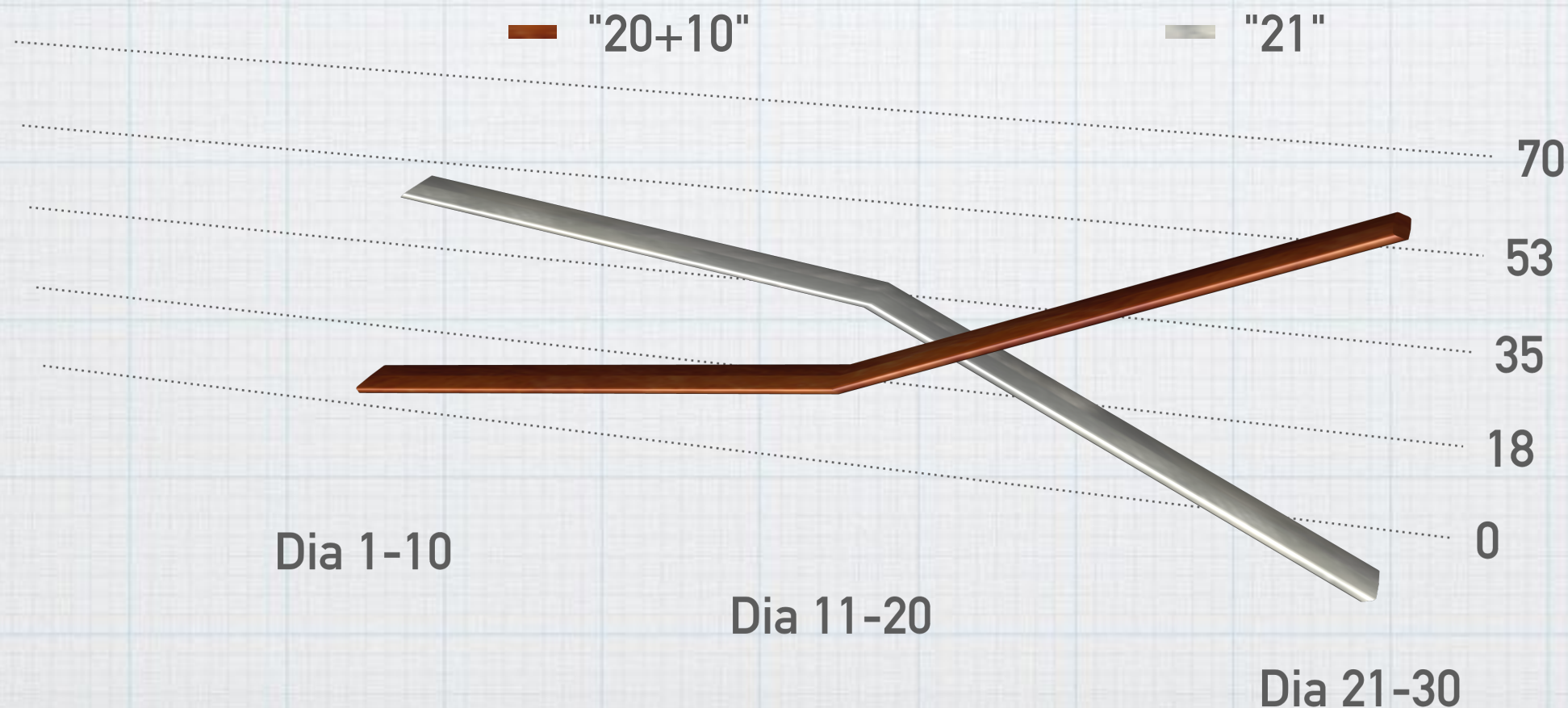
Fase III Imparable

"Transferir" conservar nou hàbit

Associar plaer - nou hàbit

Apropiar: passa a formar part de tu

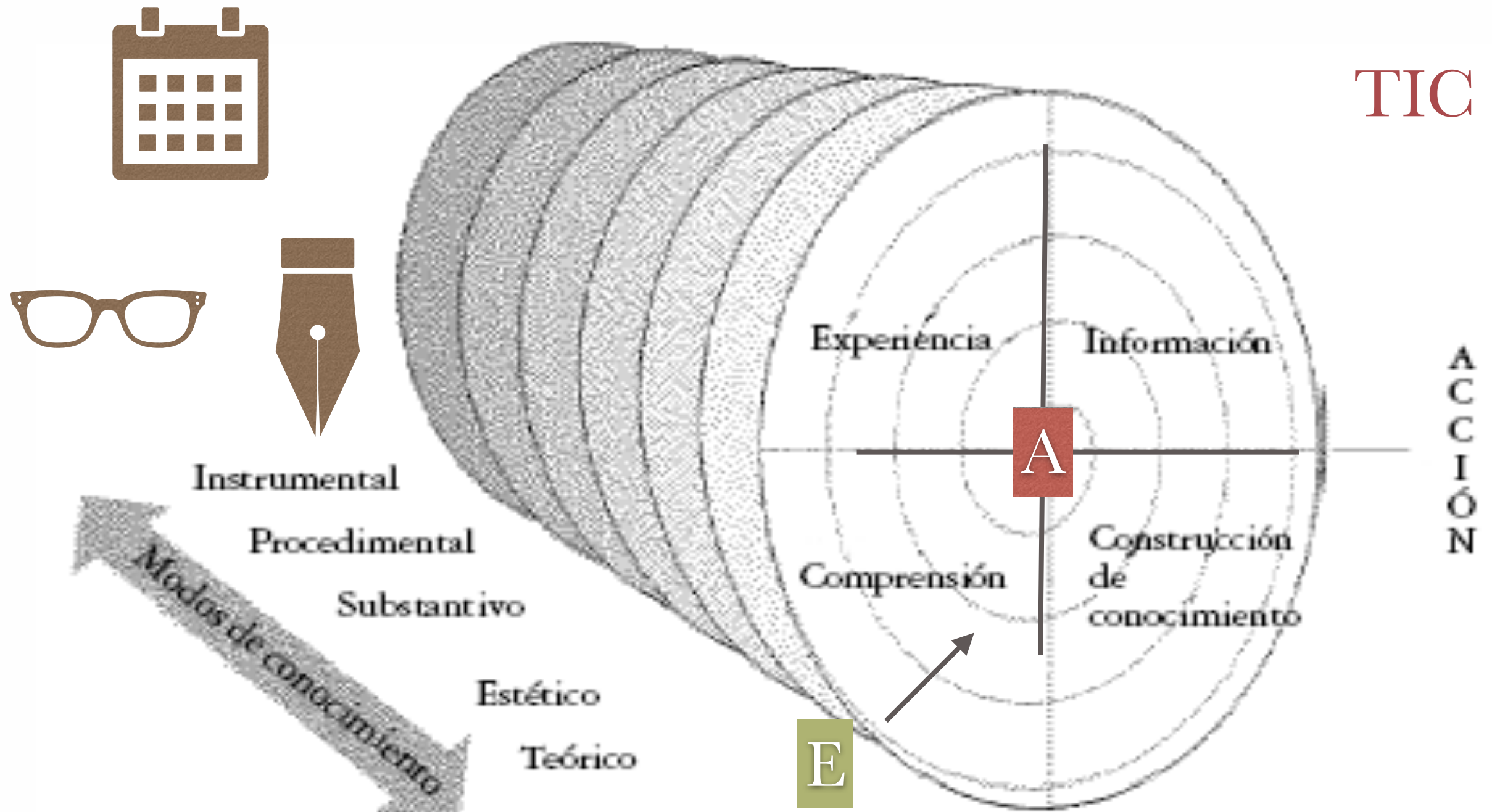
Anar sol



30 !!!

5-MEDIADORS ARTEFACTES

La espinal del conocimiento



Què ensenyar per aprendre

Què ensenyar a la vostra aula?

Què seria interessant ensenyar a un aula universitària de manera que es promogui aprenentatge



Economia

Psicologia

oposit

Jocs de memòria

Historia local

Salud

alguns exemples (27/4/18)

5 LINKS 5

www.imfersomayores.csic.es. És el portal de l'IMSERSO. Està especialitzat en temes i recursos per a la gent gran. També hi ha un apartat dedicat a la dependència.

www.gentgran.org. Portal promogut per la FATEC (Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya). Ofereix informació diversa.

www.envelliment.org. Organització formada per professionals de la geriatria. Té un apartat destinat públic no professional amb documents interessants.

http://obrasocial.lacaixa.es/home/obrasocial2_ca.html. Portal de l'Obra Social de La Caixa amb informació de cursos i activitats interessants per a la gent gran.

www.inforesidencias.com. Portal dedicat als recursos socioassistencials per a persones grans.

Gràcies

JAUME SANUY
sanuy@pip.udl.cat