

A LAS ASOCIACIONES, CENTROS Y FEDERACIONES DE LA CONFEDERACIÓN

19.01.2017

Queridas compañeras y queridos compañeros:

Las personas mayores desempeñan una función muy importante en nuestras Asociaciones y Centros. Fueron con frecuencia quienes las fundaron y ahora contribuyen a mantenerlas vivas. Por eso también merecen nuestro apoyo. Para podérselo ofrecer **necesitamos personas capacitadas para trabajar con los mayores y organizar actividades adecuadas para ellos.**

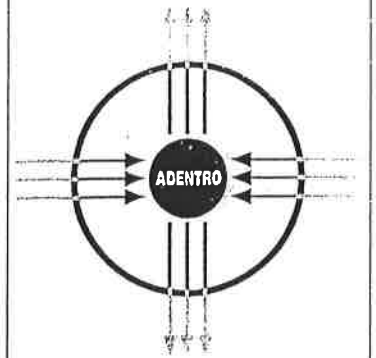
El **proyecto ¡Adentro!®** ofrece a personas interesadas la posibilidad de formarse para vivir mejor la jubilación y convertirse en **animadores socioculturales para mayores**. Como tales, podrán dedicar voluntariamente una parte de su tiempo libre a ayudar a otros mayores a **salir del aislamiento** y a desarrollar **actividades que fomenten la comunicación, la alegría, la salud, la convivencia** y cuanto contribuya a **mejorar la calidad de vida** en las localidades donde residen.

El proyecto ¡Adentro!® lo realizan conjuntamente la Academia Española de Formación, la Confederación de Asociaciones Españolas de Padres de Familia en Alemania, la Cruz Roja Alemana (DRK) y la Fundació Privada Can Gelabert, con el apoyo de la Dirección General de Migraciones. ¡Adentro!® ayuda desde 1994 a las personas mayores a participar y a sentirse activas y útiles en la sociedad. En Alemania, Suiza, Bélgica, Francia y, desde 2011, en España existen ya más de 50 grupos locales de mayores hispanohablantes que trabajan según el método de ¡Adentro!® en asociaciones, centros de día, misiones, residencias de mayores, ayuntamientos y organizaciones sociales de todo tipo.

En los **seminarios de ¡Adentro!®** hay una gran variedad de ofertas para formarse y aprender: Información sobre derechos sociales de los emigrantes mayores, taller de literatura, collage y trabajo biográfico, cómo dirigir un grupo y relacionarse con sus componentes, cómo organizar actividades socioculturales, cineforum, fotografía, Tai Chi, baile y gimnasia para personas mayores, tertulia y velada, etc. Además, se aprende lo que nos dicen la gerontología, la medicina y la psicología sobre la persona mayor y la filosofía en la que se basa el programa ¡Adentro!®. Como podéis ver, vale la pena participar en estos seminarios.

Para participar no hay ningún límite de edad, ni hay que tener estudios especiales. Lo que vale es la voluntad de querer participar, aprender y multiplicar lo aprendido.

Lamentablemente, la administración española ha recortado muy fuertemente las ayudas al programa de formación ¡Adentro!®. Por eso, y para mantener la irrenunciable calidad pedagógica de los seminarios, los participantes deberán realizar una aportación de **50 € por persona** para ayudar a la financiación de los costes del próximo seminario.



¡ADENTRO!

PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO EN
ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

Coordinación:
Academia Española de
Formación
AEF

Mainzer Straße 172
D- 53179 Bonn
Tel. 0228 - 34 06.70
Fax: 0228 - 85 83 54

Academia
Española de
Formación 



CONFEDERACION
DE ASOCIACIONES ESPAÑOLAS DE
PADRES DE FAMILIA EN LA RFA
Bund der span. Elternvereine in der
Bundesrepublik Deutschland e.V.

Deutsches Rotes Kreuz 

TITULARIDAD:
Academia Española de Formación,
Confederación de Asociaciones
Españolas de Padres de Familia,
Cruz Roja Alemana

La participación en el seminario incluye **la pensión completa** (alojamiento en habitación doble y manutención) **durante los 3 días del seminario**. Además, **se abonarán los gastos de viaje** a todos los participantes **residentes en Alemania**, si utilizan el medio de transporte más **económico**, incluido el **viaje en grupo cuando sea posible**. Para ello es imprescindible sacar el billete con la antelación debida y autorización previa de los organizadores.

En **casos justificados de insuficiencia de recursos económicos**, los interesados podrán solicitar a los organizadores, **antes de inscribirse**, una reducción o exención de su aportación personal.

Las fechas de los seminarios de ¡Adentro!® para el año 2017 son:

- del 10 al 12 de marzo en Vallendar
- del 9 al 11 de junio en Bad Herrenalb
- del 10 al 12 de noviembre en Königswinter

Os rogamos que divulgáis estas informaciones entre las personas de vuestra Asociación y grupos de mayores y les animéis a participar.

Adjunto os enviamos el **programa** del primer seminario junto con el **boletín de inscripción**. En el caso de que el número de personas inscritas supere el de **plazas previstas (35)**, se dará prioridad a las personas que se comprometan a participar en los 3 seminarios y cumplan los requisitos indicados en el **cuestionario adjunto**.

Os rogamos devolver ambos formularios (boletín de inscripción y cuestionario), debidamente cumplimentados, lo **antes posible**. El **plazo de inscripción expira el día 24 de febrero de 2017**.

Junto con la confirmación de inscripción se enviará el itinerario para llegar a la casa y el formulario para realizar la transferencia de la aportación personal.

Agradeciendo vuestra colaboración os saludan

muy cordialmente



Vicente Riesgo Alonso
Coordinador de ¡Adentro!®
Presidente de la AEF



Alfredo Sánchez Casado
Presidente
de la Confederación

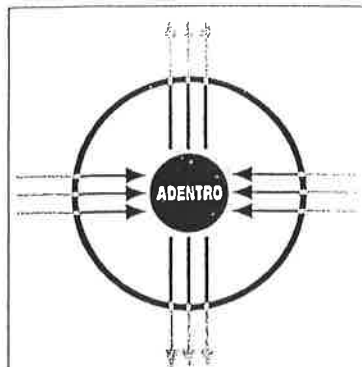
Anexos:

- Programa y horario del próximo seminario de ¡Adentro!®
- Boletín de inscripción
- Cuestionario para participantes nuevos

Con el apoyo de:



Secretaría General de
Inmigración y Emigración
Dirección General de
Migraciones



¡ADENTRO!

PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO EN
ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

Coordinación:
Academia Española de
Formación
AEF

Mainzer Straße 172
D- 53179 Bonn
Tel. 0228 - 34 06.70
Fax: 0228 - 85 83 54

Academia
Española de
Formación 

 CONFEDERACION
DE ASOCIACIONES ESPAÑOLAS DE
PADRES DE FAMILIA EN LA RFA
Bund der span. Elternvereine in der
Bundesrepublik Deutschland e.V.

Deutsches Rotes Kreuz 

TITULARIDAD:
Academia Española de Formación
Confederación de Asociaciones
Españolas de Padres de Familia.
Cruz Roja Alemana

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

Seminario I-2017: Del 10 al 12 de marzo de 2017 en Vallendar

Viernes, 10.03.2017

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 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
18.30 - 19.30 h	Cena y pausa
19.30 - 21.00 h	1) La hipertensión y la persona mayor. Origen y reducción de riesgos. Valores de presión arterial y pulso. Ejercicio de contar el pulso. Dirección: Pepita Vela, gerontóloga Moderación: Voluntaria/o 2) Importancia de la buena digestión para una vida saludable Dirección: Jessica Succar, médica Moderación: Voluntaria/o 3) Necesidades fundamentales de la persona mayor Dirección: José Antonio Arranz, psicólogo y gerontólogo Moderación: Voluntaria/o
21.00 h	Convivencia informal

Sábado, 11.03.2017

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: La polimedición en el adulto mayor y sus efectos enmascarados. Enfermedades inducidas por la polimedición. Dirección: Pepita Vela, gerontóloga Moderación: Voluntaria/o Grupo C: El voluntariado social de los mayores. Grupos de autoayuda y calidad de vida Dirección: M ^a Carmen Salinas, psicóloga y jurista Moderación: Voluntario/a
12.30 h	Almuerzo y descanso

- 14.00 h Tiempo para la espiritualidad
- 14.30 h Café
- 15.00 - 18.30 h **Grupos alternativos:** Formación básica y específica
- 1) El estrés ¿es tan malo como dicen?
Dirección: José Antonio Arranz Moderación: Voluntaria/o
 - 2) La prevención para la vejez. Hacia el “otoño dorado”
Dirección: M^a Carmen Salinas Moderación: Voluntario/a
 - 3) - Ejercicios de concentración y coordinación para mayores
Dirección: Eufemio Cascón, profesor de gimnasia (17.00-18.30 h)
 - Ejercicios lúdico-musicales para mayores
Dirección: Carles Pineda, trabajador social (15.00 - 16.30 h)
- 18.30 h Cena
- 19.30 - 21.00 h **Grupos alternativos:**
- a) Ensayo coral. Dirección: Carles Pineda
 - b) Baile para mayores. Dirección: Eufemio Cascón
- 21.00 h Convivencia informal / Posibilidad de asistencia a misa

Domingo, 12.03.2017

- 07.30 h **Alternativo:**
Gimnasia para mayores. Dirección: Eufemio Cascón
Tai-Chi. Dirección: Benito Sánchez
- Desayuno
- 08.45 h **III Pleno:** Pensamientos (Voluntario/a)
- 09.00 - 12.30 h **Grupos alternativos:** Formación específica
- 1) El maltrato a las personas mayores ¿cómo reconocerlo y cómo actuar?
Dirección: M^a Carmen Salinas Moderación: Voluntario/a
 - 2) Cuidar a los cuidadores. La higiene psicológica de los cuidadores de personas dependientes
Dirección: Pepita Vela, gerontóloga Moderación: Voluntario/a
 - 3) Cambios biofísicos esperable en la tercera edad
Dirección: Jessica Succar, médica Moderación: Voluntario/a
- 12.30 h Almuerzo
- 13.30 - 14.30 h **IV Pleno:** Evaluación y perspectivas
Dirección: M^a Carmen Salinas + Vicente Riesgo
- 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)

Enviar a:
Academia Española de Formación (AEF)
Programa ¡Adentro!®
Mainzer Str. 172
D - 53179 Bonn
Fax 0228/858354

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN
(para rellenar individualmente)

**SEMINARIO DE ¡ADENTRO!® PARA FORMACIÓN DE HISPANOHABLANTES DE LA
TERCERA EDAD COMO ANIMADORES SOCIOCULTURALES**

**organizado por la Academia Española de Formación (AEF), la Confederación de Asociaciones
Españolas de Padres de Familia, la Cruz Roja Alemana (DRK) con el apoyo de
la Fundació Privada Can Gelabert y de la Dirección General de Migraciones,**

del 10 al 12 de marzo 2017

en Vallendar

La persona cuyo nombre y dirección se indican solicita su inscripción para participar en este Seminario

.....
(Nombre y apellidos)

.....
(NIF / Pasaport / DNI n°)

.....
(Dirección: calle, código postal, población)

.....
(Teléfono, fax, e-mail)

y declara

- que está dispuesta a realizar una aportación de 50 € para contribuir a la financiación de los costes del seminario en caso de participar en él,
- que llegará el viernes, día 10 de marzo de 2017, a las horas
- y que participará en el seminario hasta su finalización a las 14.30 horas del domingo, día 12 de marzo.

Por la presente autorizo a los organizadores del acto a hacer fotos del mismo con mi imagen y a publicarlas en medios de comunicación tanto impresos como electrónicos.

.....
(firma y fecha)

.....
(sello de la Asociación, Misión, Centro, etc.)

**Cuestionario para participantes nuevos adjunto al boletín de inscripción
para los seminarios de ¡Adentro!® en 2017**

Nombre:	
Apellidos:	
Calle:	
Código postal:	Población:

1) La persona que suscribe está dispuesta a participar en los siguientes seminarios de ¡Adentro!® durante el año 2017 (poner, por favor, una cruz en la casilla correspondiente)

- | | |
|---|---|
| - del 10 al 12 de marzo en Vallendar | Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |
| - del 9 al 11 de junio en Bad Herrenalb | Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |
| - del 10 al 12 de noviembre en Königswinter | Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |

2) El/la que suscribe está dispuesto/a a iniciar o animar actividades para la Tercera Edad en el lugar de residencia

Sí No

Para ello cuento con la ayuda de otras personas

Sí No

¿Participa alguna de estas personas también en los seminarios de ¡Adentro!®?

Sí No

¿Cuento con la ayuda de alguna institución?

Sí No

En caso afirmativo ¿qué institución me puede ayudar?

3) El/la que suscribe tiene experiencia de trabajo en el campo del voluntariado social y/o del asociacionismo

Sí No

En caso afirmativo, poner tipo de actividad, funciones o cargos desempeñados y el nombre de la institución o asociación en que se desempeñan o desempeñaron

Actividad/Función/Cargo	Institución/Asociación

- 4) ¿Ha participado ya alguien de la localidad donde reside el/la que suscribe en el programa de formación de ¡Adentro!®?
 Sí, el/la que suscribe
 Sí, otra/s persona/s No, nadie
- 5) El/la que suscribe ha cumplido ya los 45 años de edad
 Sí No
- 6) Considero que mis conocimientos de alemán son
 - muy buenos
 - buenos
 - suficientes
 - escasos
- 7) Soy socio de la Cruz Roja Alemana (DRK) Sí No
 - En caso afirmativo: Nombre del Ortsverband del DRK:

Lugar	Fecha	Firma
-------	-------	-------

Nota:

Estas preguntas responden a los criterios de selección elaborados por el equipo coordinador de ¡Adentro!®, que se aplicarán para formar lista de espera **en el caso de que el número de personas inscritas supere al de plazas previstas para cada seminario**. Estos criterios son, por orden de preferencia y según los puntos asignados:

- 1) Disponibilidad/ Compromiso de participar en todos los seminarios de ¡Adentro!® en el año 2017 (30 puntos)
- 2) Disponibilidad para iniciar y animar, junto con otras personas, actividades para personas mayores en el lugar de residencia (25 puntos)
- 3) Experiencia en el campo del voluntariado social o del asociacionismo (funciones en asociaciones, consejos pastorales, iniciativas y grupos sociales, etc.) (20 puntos)
- 4) Proceder de localidades de donde no haya participado aún nadie en el programa de formación de ¡Adentro!® (15 puntos)
- 5) Edad mínima: 45 años cumplidos (10 puntos)
- 6) Conocimientos del alemán (5 puntos).

Ninguno de estos criterios tiene carácter **excluyente** para poder participar en los seminarios.