

--	--	--

Fichas didácticas

Ficha resumen

Ficha resumen

Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Presentar el contenido. Envejecer bien significa implicarse en la vida, hacer lo que se decide, cuidarse, disfrutar. Este curso ha tratado de ser una herramienta para proporcionar conocimientos y pautas que ayuden a conseguirlo.</p> <p>2. Recoger opiniones y expectativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que más les ha gustado y por qué? • ¿Qué impresión tienen del curso? • ¿Qué día recuerdan por algo especial? ¿Por qué? • ¿Se lo recomendarían a otras personas? 	<p>1. Presentar ideas clave. Saber envejecer es una tarea cotidiana, una forma de vivir. Saber envejecer es un camino en el que se van aprendiendo habilidades, recursos, conocimientos.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Sobre todo me ha gustado lo bien que hemos estado juntos." • "Lo he pasado bien, muchas cosas las sabía, pero siempre se aprende algo nuevo." • "Me ha gustado porque hemos hablado todos." <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Segundo paso • ¿Qué hemos aprendido?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre los conocimientos adquiridos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué han aprendido en las sesiones de este curso? 	<p>1. Reforzar los aprendizajes repasando los temas de las sesiones y recordando las ideas esenciales de cada una.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darse cuenta de que con los años se aprenden cosas importantes, que no todo es malo. • Conocer la importancia de la alimentación para la salud. • Darme cuenta de que tengo que cuidar mi salud. <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo</i></p>

Ficha resumen

Tercer paso • ¿Qué hemos hecho? ¿Que más cosas podemos hacer?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre los cambios desarrollados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cosas nuevas han empezado a hacer durante este curso? <p>2. Indagar sobre propuestas para poner en marcha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué queremos hacer? ¿Nos gustaría seguir? ¿Cómo? • ¿Y si organizamos grupos para hacer actividades, reuniones, etc.? • Vamos a hacer una lista de ideas. • Para cada iniciativa: ¿Qué necesitaríamos para hacerlo? ¿cómo y dónde conseguirlo? 	<p>1. Indagar nuevas actividades y comportamientos y que han iniciado en el curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apuntarme a baile. • Ir al médico a ver la vista. • Cocinar más legumbres y congelar. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p> <p>2. Generar nuevas iniciativas para continuar aprendiendo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Solos no podemos hacer el teatro, se necesita un profesor." • "Necesitamos que nos dejen una sala adecuada." • "Solo necesitamos ponernos de acuerdo y hacerlo." <p><i>Metodología: Técnica de creatividad en grupo</i></p>

Cuarto paso • Su opinión es la mas importante: valoración del curso

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Conocer la opinión de los participantes acerca de el curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué les ha parecido lo que hemos tratado? • ¿Qué les parece la forma en la que lo hemos hecho? • ¿Le ha resultado corto, largo? • ¿Cómo se ha participado? 	<p>1. Obtener información acerca del curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Los temas son cosas de la vida normal, pero siempre se aprende." • "La verdad es que hemos mejorado mucho en respetar los turnos de palabra." • "A mí se me ha hecho corto." <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo</i></p>

Quinto paso • Resumen

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p>	<p>1. Sintetizar el contenido relevante.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos hacemos cosas que nos ayudan a tener salud y sentirnos bien. • Seguramente en las sesiones del curso hayan aprendido algo nuevo, y también lo hayan probado. A algunas personas también se les puede haber ocurrido hacer nuevas cosas. • Ahora es el momento. Convenzanse. Son capaces y sobre todo merece la pena. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>