



Se impartirán cursos como en años anteriores; como novedad tendremos restauración de muebles e inglés.

Han participado 199 personas en los distintos cursos impartidos en Bera, Elizondo y Doneztebe.

Animaros a participar en estos cursos como actividades para el envejecimiento activo. Para nosotros es una gran satisfacción, y así nos lo han hecho saber desde altas esferas, el número tan elevado de participantes, mostrando así un gran interés de actividad personal.

INFORME SOBRE EL TALLER DE LA MEMORIA

Introducción

Memoria y edad guardan una estrecha relación biológica, pero también ambiental, social, emocional y conductual. Son estos aspectos, al parecer, los verdaderamente responsables de la mayor parte de estos déficits cognitivos en mayores, claro está, dentro de un envejecimiento no patológico.

Las diferentes etapas de la vida van acompañadas de una serie de características. Los 65 años, la etapa en la que por consenso comenzaría la vejez, se caracteriza por un aislamiento social del individuo. La jubilación, las limitaciones físicas que van surgiendo, el fin de determinadas tareas así como las estrategias de afrontamiento y los recursos de adaptación influyen en los mayores en diferentes aspectos.

Las consecuencias son fáciles de adivinar: estados motivacionales bajos, aislamiento y posibles depresiones, que a su vez provocan nuevas pérdidas y deterioros a todos los niveles (dificultades en los procesos de adquisición y recuperación de la información, problemas atencionales, ensimismamiento, pérdida de movilidad, agotamiento excesivo, alteración del ciclo vigilia-sueño, problemas de dependencia e institucionalizaciones tempranas).

Los tipos de olvido que se suelen dar más frecuentemente son:

- **Olvido de acciones cotidianas**

Este tipo de olvido se relaciona con la automatización lógica de una acción repetida.

La atención es uno de los principales responsables de este tipo de olvidos, y por esto se trabaja bastante a lo largo de todo el programa.

- **Incapacidad para recordar nueva información**

Aquí nos encontramos con una dificultad en el almacenamiento de la información. No recordar el nombre de alguien presentado recientemente, algún producto de la lista de la compra. Estos olvidos se deben al poco uso que hace el mayor de técnicas que ayuden a la codificación, almacenamiento y recuperación de esa nueva información.

En el Taller de memoria se aplican diversas técnicas centradas en la mejora de estos procesos. En concreto se trabajan, la asociación, la agrupación, el método de los lugares y el método del encañamiento.

- **Incapacidad para recordar una palabra o nombre que se tiene en la "punta de la lengua"**

Esta dificultad se debe principalmente a variables emocionales como la ansiedad o la depresión. Es por ello que en el taller se trabaja mucho la motivación.

Parece ser que otras causas que influyen en este tipo de olvidos pueden ser: la escasa estimulación verbal, principalmente en palabras de media y baja frecuencia de uso; por ello se incorporan en el taller diversos ejercicios de fluidez verbal.

- **Distracción, mala concentración y ensimismamiento**

Si bien este tipo de olvidos se justifica mediante la confluencia de diversos factores, este programa desarrolla varias tareas, estrategias y entrenamientos para la mejora de estas actividades, estrategias y entrenamientos para la mejora de estas áreas:

- El AOD refleja en los items "ir a un lugar y no saber qué iba a buscar allí" y "perder el hilo de la conversación" dos aspectos de este apartado cuyo registro diario contribuye al aumento de la atención que se presta a estas acciones.

- Un mermado funcionamiento de la "memoria de trabajo", aunque el objetivo de los ejercicios no sea en principio el mejoramiento de este tipo de memoria la estimulan.

El Taller de memoria trabaja otras áreas cognitivas:

- Estimulación de la orientación y memoria espacial.
- Estimulación de la memoria auditiva a corto, medio y largo plazo.
- Estimulación verbal, mediante ejercicios de contenido variado.

Características del Taller de Santesteban

Número de participantes del Taller:

- Al inicio del Taller: 8
- Al final del Taller: 10

Horario

Los jueves de 16.30 a 18h



Material utilizado

Cada día dependiendo de lo que se fuera a trabajar se realizaban ejercicios específicos: atención, memoria verbal, memoria visual, orientación, lenguaje, cálculo, funciones ejecutivas, praxis.

Había ejercicios para realizar en la sesión y otros que se entregaban al final de la sesión para realizarlos en casa.

Local en el que se ha realizado el Taller

Local de la asociación Arkupeak en octubre y las antiguas oficinas de la Mancomunidad en el mes de noviembre.

Duración del Taller

9 sesiones. Se comenzó el 3 de octubre y se finalizó el 28 de noviembre de 2013.

Finalidad del Taller

Ayudar a mantener, y en lo posible mejorar el funcionamiento de la memoria en personas sin deterioro cognitivo.

Metodología utilizada

Las sesiones se organizaron del siguiente modo:

- Al principio de la sesión se corrigen entre todos las "tareas para casa"
- Se reparten los ejercicios correspondientes al área que se va a trabajar.
- Se realizan los ejercicios y se corrigen.
- Se reparten las tareas para casa
- Despedida.

Valoración

En un principio al ser el primer año que realizamos el Taller de Memoria en Santesteban el número fue un tanto bajo, pero conforme pasaron los primeros días funcionó el boca a boca y se apuntaron más personas.

CURSO DE INTRODUCCIÓN A LAS PLANTAS MEDICINALES.

Índice temático

1.- EL SECRETO DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

- 1.1.- Breve repaso a la historia de las plantas medicinales.
- 1.2.- Acción de las hierbas medicinales.
- 1.3.- Principios activos ¿qué son?
- 1.4.- Nomenclatura.

2.- TRATAMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

- 2.1.- Recolección, secado y conservación de las plantas.
 - 2.1.1.- Recolección: Cuándo, Dónde y Qué.
 - 2.1.2.- Secado y conservación.
- 2.2.- Preparados.
 - 2.2.1.- Preparados en disolución acuosa.
 - 2.2.2.- Preparados en aceite.
 - 2.2.3.- Preparados en alcohol.

3.- IDENTIFICACIÓN DE PLANTAS SILVESTRES Y ÁRBOLES DE LA ZONA.

En este capítulo se aprenderá a distinguir y reconocer plantas y árboles medicinales con propiedades fitoterapéuticas. Así, los asistentes al curso serán capaces de confeccionar una botica básica con plantas medicinales.

Algunos ejemplos: Cola de caballo, Diente de León, Melisa, Ortiga, Tomillo, Hipérico, Brezo, Salvia, Nogal, Laurel, Aliso

Talleres

Pomada de verbena
Jarabe de ortiga
Alcohol de romero.

Recetas sanas

Durante la impartición de las clases les daré algunas recetas caseras elaboradas con plantas y frutos de los que veamos en clase.

También disfrutaremos del sabor de algunas infusiones.



Excursión

Realizaremos una excursión por los alrededores. Recogeremos plantas y las identificaremos y exponaremos sus cualidades fitoterapéuticas.

Horario

Duración: 6 clases . Las clases teóricas durarán tres horas y media y los talleres tres. (A concretar el día)

Horario: a concretar.

Desarrollo de las clases

Primera clase:

Totalmente teórica. Explicaré el punto uno y parte del dos. Haremos una parada para tomar una infusión.(3 horas y media)

Segunda clase:

Taller: realizaremos jarabe de ortiga.(3 horas)

Tercera clase:

Explicamos final del punto dos y parte del punto tres. Taller: alcohol de romero. (3 horas y media)

Cuarta clase:

Realizamos salida para identificar plantas. (3 horas)

Quinta clase:

Explicamos las propiedades terapéuticas de las plantas vistas en la excursión. (3 horas)

Sexta clase:

Taller: pomada de verbena. (3 horas).

JUSTIFICACIÓN DEL TALLER DE MEMORIA

Para el próximo curso

El taller parte de la idea, de que la degeneración de las estructuras cerebrales, la pérdida neuronal y la disminución en la producción de neurotransmisores en personas mayores, dentro de un envejecimiento saludable, no son suficientes para explicar los déficits mnésicos objetivos y las "quejas de memoria" que presenta esta población.

Así mismo, se apoya en la evidencia empírica de la plasticidad del Sistema Nervioso en las personas de edad avanzada. Estas potencias de modificabilidad, con la intervención ambiental adecuada, sería el verdadero responsable de los cambios observados en las ejecuciones mnésicas sobre las que actúa el Taller de memoria.

Memoria y edad guardan una estrecha relación biológica, pero también ambiental, social, emocional y conductual. Son estos aspectos, los verdaderos responsables de la mayor parte de los déficits cognitivos en mayores, claro está, dentro de un envejecimiento no patológico.

Contenidos del Taller de Memoria

1. Entrenamiento en técnicas de memoria para mejorar la codificación, almacenamiento y recuperación de la información
2. Ejercicios de estimulación y mantenimiento cognitivo
3. Ejercicios de fluidez verbal
4. Memoria remota o memoria a largo plazo
5. Memoria y orientación temporal y espacial

Estructura de las sesiones

Son 12 sesiones.

Las sesiones serán semanales, con una duración de hora y media.

Se realizarán los jueves.

Se utilizarán dos cuadernillos: uno en la sesión y otro cuadernillo con las actividades para casa.

En cada sesión se seguirá la siguiente estructura:

1. Recibimiento de los asistentes, reparto de los Cuadernos de actividades.
2. Corrección en grupo e individual (según sesión) de las tareas realizadas en casa
3. Técnica o ejercicio correspondiente (diferente en cada sesión).
4. Recogida de los cuadernillos que se han utilizado en la sesión.
5. Explicación de los ejercicios a realizar en casa en los "cuadernillos de actividades para casa".
6. Despedida.



TALLER DE FLORES PRIMAVERALES .

Temática

Llega la primavera. Las plantas despiertan. Tímidamente se desperezan. Poco a poco, mañana a mañana, con cada rayo de sol y sople de viento, sus tallos comienzan a crecer, sus hojas a asomar. Casi imperceptiblemente, va conformándose una pequeña expresión de vida sutil y frágil, cuya máxima expresión culmina con el estallido de sus flores.

Entonces, nuestros caminos, casas y campos se engalanan llenos de colores y aromas porque estas pequeñas criaturas, en su camino hacia la supervivencia, deciden colocarse sus mejores galas y deleitarnos con su efímera belleza. Cada una de ellas posee su propia arquitectura, su propia expresión, su propio aroma.

Y toda esa información que contienen deciden compartirla y ponerla a nuestra disposición. Así que en este taller vamos a trabajar con la belleza de las flores.

Horario

Duración: 5 clases, tres horas cada clase. Se realizará en mayo

Horario: Tres horas cada sesión.(A concretar)

Desarrollo de las clases

Primera clase:

Taller: Realización de agua de lavanda y perfume de azahar.

Segunda clase:

Totalmente teórica. Expondré las características de las plantas cuyas flores poseen propiedades terapéuticas. Agrimonia, amapola, abrotano hembra, caléndula, tomillo, lavanda, celidonia, fumaria, gordolobo, hipérico, malva, manzanilla, meliloto, milenrama, orégano, rosa, sauco, romero.

Tercera clase:

Salida al campo para identificar las plantas. Ruta por definir.

Cuarta clase:

Taller: Crema de contorno de ojos con malva, meliloto y manzanilla

Quinta clase:

Elegiremos o Salida al campo o realización de un taller: Colirio de eufrasia y llantén.