TALLERES ONLINE PARA PERSONAS MAYORES

SEPADCTIVOS 2021

CENTROS DE MAYORES SEPAD
UNIVERSIDADES POPULARES
Inscripciones hasta el 20 de septiembre de 2021

aupex
AUPEX comprometida con los Objetivos de Desarrollo Sostenible

SEPAD
JUNTA DE EXTREMADURA

JUNTA DE EXTREMADURA
Vicepresidencia Segunda y Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

INFORMACIÓN PARA LAS INSCRIPCIONES

- Para apuntarse a la actividad la persona interesada llamará al teléfono de contacto y le proporcionará sus datos (nombre, apellidos, sexo, fecha de nacimiento, DNI, móvil, Centro de Mayores al que pertenece, localidad y actividad a la que se apunta).

METODOLOGÍA ONLINE

- Todos los talleres se realizarán de forma online utilizando principalmente WhatsApp y/o plataformas de videoconferencias

TALLER DE CULTURA EXTREMEÑA 16 HORAS

- El taller pretende acercar a los participantes al conocimiento de la cultura extremeña a través de la historia, el arte, festividades, tradiciones y folclore típico de nuestra tierra priorizando la experiencia, emociones y el pensamiento crítico del mundo que nos rodea

- **Eloisa Bauzan Teléfono: 620 511 802**

TALLER DE EMPODERAMIENTO, EMOCIONES E IGUALDAD 16 HORAS

- El taller intenta dar herramientas a través aprendizajes y recursos desde el punto de vista de psicología positiva que ayuden al participante a sobrellevar y superar con éxito las dificultades que hayan podido surgir en este tiempo, empoderándolos de forma individual y en comunidad, pero sobre todo, lo que pretende el taller es ofrecer recursos que motiven y despierten la curiosidad de seguir aprendiendo cosas nuevas y que les haga disfrutar de la vida desde una perspectiva individual como colectiva.

- **Eloisa Bauzan Teléfono: 620 511 802**

TALLER DE ESTIMULACION DE LA MEMORIA 16 HORAS

- El taller pretende consiste en un programa de entrenamiento lúdico de la memoria y de las funciones ejecutivas que intervienen en ella desde una perspectiva cercana, sencilla y lúdica.

- **Eloisa Bauzan Teléfono: 620 511 802**

TALLER DE LITERATURA EXTREMEÑA 16 HORAS

- Poesías, fragmentos literarios, relatos, cuentos populares pertenecientes a escritores extremeños serán los elementos intermediarios que faciliten el diálogo sobre experiencias, vivencias, recuerdos y análisis del pasado, del presente y del futuro entre los participantes.

- **Eloisa Bauzan Teléfono: 620 511 802**

TALLER ¿RECUERDAS? 20 HORAS

- Con esta actividad se pretende la captación, conservación y difusión de la memoria y la cultura a través de testimonios, el flujo libre de recuerdos, emociones e historias de una parte específica de la sociedad.

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER ¿SABIAS QUÉ? 20 HORAS

- Este taller de cultura general permite a los participantes construir criterios propios, analizar asuntos diversos y responder con éxito a diversas facetas de la vida.

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER ¿SABIAS CÓMO? 20 HORAS

- El bricolaje puede ser tanto una afición capaz de mantenernos ocupados durante incontables horas, como una actividad puntual enfocada a resolver únicamente los contratiempos domésticos que puedan ir surgiendo.

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA 20 HORAS

- Taller para mejorar nuestra relación con el lenguaje. Nuestra inteligencia es lingüística. Pensamos con palabras, nos entendemos con palabras, hacemos proyectos con palabras. No sólo hablamos con los demás, sino que continuamente hablamos con nosotros mismos,

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER MI HUERTO EN CASA 20 HORAS

- Los asistentes conocerán nociones básicas de jardinería y horticultura, así como algunas técnicas y ejemplos concretos de jardines-huertos verticales para que los apliquen en sus terrazas o balcones. Se hará además énfasis en el uso de materiales reciclables para su composición.

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER DE PLANTAS MEDICINALES Y SUS USOS 20 HORAS

- En la actualidad el uso de plantas medicinales se encuentra muy extendido, si bien su uso es menor si lo comparamos con el de medicamentos de síntesis. Son de importancia para el tratamiento de patologías menores o como coadyuvante. Nos encontramos ante un resurgimiento de las plantas medicinales debido al mayor grado de exigencia por parte de los consumidores, que demandan productos "de origen natural"

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER JABONES Y COSMÉTICA NATURAL ALOE VERA 20 HORAS

- La cosmética actual, igualmente utiliza químicos en pequeñas proporciones, pero con su uso continuado, podemos provocar efectos perjudiciales, sobre todo en la piel, que es el órgano más extenso de nuestro cuerpo. El uso de ingredientes naturales para el cuidado de la piel nos aporta muchos beneficios.

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER DE NUEVA ALIMENTACIÓN: ALIMENTOS FUNCIONALES 20 HORAS

- Los alimentos funcionales son aquellos que los avances científicos van descubriendo y nos proporcionan efectos beneficiosos para la salud más allá del conocido punto de vista nutricional básico.

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER DE JARDINERÍA Y CUIDADO DE LAS PLANTAS 20 HORAS

- Describir las operaciones de mantenimiento de los elementos vegetales de una zona verde, jardín de interior o exterior Identificar y realizar las operaciones de mantenimiento y reposición de infraestructuras, equipamiento Reconocer los sistemas y las técnicas de riego y fertilización de jardines interiores, exteriores y zonas verdes Determinar el estado sanitario de las plantas, suelo e instalaciones, y los métodos para el control sanitario para adoptar las medidas oportunas Aplicar los métodos de control fitosanitario de plagas, enfermedades, malas hierbas y fisiopatías en plantas, suelo e instalaciones

- **Judit Galán Teléfono: 610 122 099**

TALLER AJEDREZ COMO ENTRENAMIENTO COGNITIVO 20 HORAS

- Este taller se basa en la metodología del Ajedrez como entrenamiento cognitivo, de acuerdo con una óptica educativa y psicosocial, a través de un método de ajedrez específico y sistematizado, que promueve una variedad de capacidades en las personas mayores conducentes a la prevención del deterioro cognitivo y al fomento de la participación social y las relaciones intergeneracionales.

- **Ainoa Jimenez 676245315**