

# TALLERES ONLINE PARA MAYORES

## PINTURA ÓLEO

Este taller va dirigido para las personas socias de los centros de mayores que tengan ganas de aprender y empezar a pintar al óleo. No es necesario tener conocimientos, aunque algo de experiencia dibujando siempre es recomendable.

### Objetivos

- Cambiar estereotipos negativos acerca del envejecimiento.
- Motivar para un envejecimiento activo, fomentando las relaciones personales y la mejora de la autoestima.
- Enseñar técnicas de pintura.
- Fomentar la creatividad.

Los **materiales** que serán necesarios para la realización del taller son:

- Lienzo.
- Pinturas óleo.
- Pinceles para óleo de diferentes tamaños y formas.
- Paleta (no es imprescindible).
- Espátula pequeña.
- Aguarrás (preferible que sea sin olor).
- Lápiz.
- Goma de borrar.
- Regla.
- Aceites.

### Horarios:

- **Grupo I:** Martes de 10 a 12 horas.
- **Grupo II:** Jueves de 10 a 12 horas.

(20 participantes por grupo).

Se impartirá a través de la plataforma Cisco Webex.

## HATHA YOGA

El Hartha yoga Es uno de los estilos de yoga más practicados actualmente. Puede ser practicado por cualquier persona, independientemente de su edad y condición física. Las clases de Hatha Yoga cubren los fundamentos de esta antigua tradición India; así que **aprenderás a respirar correctamente y a centrar tu atención en despejar el desorden mental** mientras haces varias posturas de Hatha Yoga.

### Contenidos:

- \*Basado en las posturas y las secuencias de ejercicios. .
- \*Trabaja La respiración.( Pranayamas)
- \*La condición física. ( asanas)
- \*La relajación y la meditación

## **Objetivos:**

- \* Mejorar la condición física
- \* Controlar el estrés y la capacidad mental
- \* Mejorar la respiración
- \* Conocer nuestro cuerpo y mente

**Días:** Lunes y Miercoles

**Hora:** 13:05 a 14:30

**Plataforma:** Cisco Webex

## **LITERATURA**

### **Contenidos**

- Trabajar microrrelatos, relatos cortos.
- Cada mes lectura de un libro y posterior debate de la lectura.
- Aprender sobre la historia de la literatura según las obras elegidas.
- Trabajar la crítica literaria.

### **Objetivos**

- Ofrecer la posibilidad de ampliar el tiempo de ocio.
- Potenciar la participación activa y la integridad afectiva en la vida social.
- Desarrollar autovaloración e interrelación con otras personas con intereses comunes.

**Va dirigido a** personas con un nivel de lectura y escritura medio-alto, con ganas de seguir aprendiendo y profundizando en estos temas.

Día: Lunes

Hora: 11 a 12.55 h.

Plataforma: Cisco Webex.

## **TU MENTE EN FORMA (MEMORIA)**

### **Contenidos**

- Se trabajará mediante fichas o cuadernos individuales, la atención, asociación, visualización, lenguaje, concentración, cálculo, organización, categorización, etc.
- Se harán sesiones con juegos y dinámicas.
- Realizaremos una introducción teórica sobre la memoria, en qué consiste, cómo se puede mejorar, etc.
- Trabajaremos de forma online con el resto del grupo y se mandará trabajo para la semana, corrigiéndolo la semana siguiente también en grupo.

### **Objetivos**

- Estimular la memoria y la cognición.
- Cambiar estereotipos negativos acerca del envejecimiento.
- Conseguir que cada participante experimente cambios positivos en sus capacidades cognitivas.

- Motivar para un envejecimiento activo, fomentando las relaciones personales y la mejora de la autoestima.
- Enseñar técnicas para potenciar la memoria, la percepción y la atención.

Contamos con diferentes niveles, para poder adecuar los contenidos y necesidades según la persona, por lo que es muy importante que te fijes muy bien qué nivel escoges. Si tienes cualquier duda, contacta con las animadoras de los centros.

**Nivel 0:** Dirigido a personas con pérdida de memoria manifiesta –leve-No obstante la persona es autónoma y se vale por si misma.

**Nivel 1:** Para personas con falta de atención, que pierden la concentración fácilmente.

**Nivel 2:** Para personas que están interesadas en mejorar la memoria, optimizar las funciones cognitivas, y así evitar o retardar su deterioro.

**Nivel I** lunes 16.45-18.00 h

**Nivel II** martes 16:45-18:00 h.

**Nivel 0-I:** miércoles: 10.00-11.15 h.

**Nivel II:** miércoles: 11.30-12.45 h.

**Nivel 0:** viernes 10.30-11.30 h

**Nivel I:** viernes 11.30- 13.00 h

## MANUALIDADES

### Contenidos:

Diversos trabajos en el ámbito creativo

### Objetivos:

- Ofrecer una actividad formativa y de relación en el área de las artes plásticas.
- Fomentar la habilidad manual e imaginativa.
- Desarrollar la creatividad.
- Potenciar la participación activa.
- Facilitar dinámicas de grupo y participación en trabajos colectivos.

### Dos grupos:

Grupo I: Miércoles de 17 a 19 horas.

Grupo II: Jueves de 17 a 19 horas.

Plataforma Cisco Webex.