

ACTIVIDADES SEPADACTIVOS 2020 PARA SOCIOS DE LOS CENTROS DE MAYORES

A tener en cuenta en el proceso de inscripción:

- Se requiere ser socio de un centro de Mayores de los 37 centros de Mayores del SEPAD
- Periodo para inscribirse en algunas de estas actividades: **del 6 al 15 de julio.**
- Los talleres tienen una duración aproximadas de 16 horas repartidas en 2 meses aproximadamente (dos horas semanales)
- Los talleres podrán comenzar a partir del mes de julio.
- Las fechas y horarios del taller los marcará la organización que lo imparte. No obstante se intentará consensuar con el grupo de participantes inscritos en el taller.
- Hay determinadas actividades en las que tan sólo se pueden apuntar socios de Centros de Mayores de determinadas localidades (simplemente es porque los proveedores ya operaban en estas localidades el año pasado y van a continuar con los mismos grupos de participantes)
- Hay actividades que tienen plazas limitadas, por lo que se tendrá en cuenta el **orden de inscripción.**
- En esta primera oferta cada persona sólo podrá **apuntarse a una actividad.** Posteriormente, en función de como queden los grupos, iremos ofertando Las plazas libres en los distintos talleres para aquellas personas que desean realizar más talleres.
- 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**)

Actividad/Taller	Explicación	Centros de Mayores participantes	Requisitos para poder participar en la actividad	Para apuntarse hay que llamar a:
1.-Taller de Cultura General	Esta actividad está dirigida a personas interesadas en ahondar en el conocimiento de la cultura extremeña a través de su patrimonio histórico-artístico y cultural. Una mirada general que enlaza el pasado y el presente a través de la historia, arte y tradición, y que acerca a nuestros mayores a un mayor conocimiento de nuestra comunidad	Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	620 511 802 Jose Maria Sardiña Valero
2.-Taller de Empoderamiento	El taller intenta dar herramientas a través de 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, 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.	Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	620 511 802 Jose Maria Sardiña Valero
3.- Taller de Estimulación Cognitiva.	Se plantea un programa integral y continuo de entrenamiento de la memoria y demás funciones ejecutivas que intervienen en ella desde una perspectiva cercana, sencilla y lúdica. Los objetivos que se pretenden alcanzar con la	Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	620 511 802 Jose Maria Sardiña Valero

	<p>actividad son mantener activos/as a los participantes a nivel cognitivo, social, sensorial, motriz y funcional, evitar situaciones de aislamiento y pasividad, mejorar el estado de ánimo, minimizar el estrés y mejorar la autoestima.</p>			
<p>4.- Taller de Literatura</p>	<p>Se realizará una aproximación a la literatura extremeña a través del conocimiento de la obra de los autores más representativos profundizando en sus estilos literarios y en la lectura de algunos de sus textos tanto de fragmentos narrativos como poemas. Conoceremos la obra de Luis Chamizo, Miguel Hernández, Gabriel y Galán, José de Esproceda, Luís Lencero, Javier Cerca, y Sánchez Adalid entre otros. En los contenidos del taller, tendremos en cuenta los distintos empeños de las mujeres volcadas en la escritura, desde distintos géneros literarios (poesía, narrativa, teatro...) Presentando trabajos sobre escritoras tan conocidas como Carolina Coronado, Luisa de Carvajal o Catalina Clara; y entorno a escritoras contemporáneas de la de Almendralejo, como Vicenta García Miranda, Walda Lucenqui o Ana María Solo de Zaldívar, entre otras. También dedicaremos un espacio al conocimiento y a la difusión de la tradición oral, que siempre ha estado presente en nuestra cultura a través de los romances, cuentos y leyendas más conocidos.</p>	<p>Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>620 511 802 Jose Maria Sardiña Valero</p>
<p>5.- Taller YayoCanal</p>	<p>Grabación de audios a través de</p>	<p>Tan sólo se pueden apuntar socios de los</p>	<p>Disponer y saber</p>	<p>650 261 419</p>

<p>podcast</p>	<p>entrevistas por teléfono sobre determinadas temáticas de interés general y/o experiencias de vida, recetas, trucos de limpieza, sabiduría popular, cultura, refranes, manualidades, restauraciones etc..</p> <p>El objetivo del taller es emitir y difundir a modo de radio los audios creados por el grupo de personas participantes en el taller.</p>	<p>siguientes centros de Mayores:</p> <p>CM Plaza Mayor de Cáceres. CM Peña del Cura de Cáceres. CM de Trujillo. CM de Miajadas.</p>	<p>utilizar WhatsApp</p>	<p>Victor Fernandez</p>
<p>6.- Taller Mayores Antifrágiles</p>	<p>¿Sabías que hay personas que se benefician de las crisis? Es posible entrenarse física y mentalmente para pasar de la fragilidad a la robustez y sentirse bien en el día a día.</p> <p>¿Quieres construir “tu traje de la robustez”? En esta actividad, nos entrenaremos para conseguir “ingredientes” para “tu traje”: curiosidad, coraje, sabiduría, perseverancia, sentido del humor, flexibilidad mental, coraje, moderación, estrategias para cuando te sientas mal, aprendizajes, convivencia con la soledad y construcción de redes de apoyo mutuo con personas de tu entorno, entre otros.</p>	<p>Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>696 014 831 Paz Hernández Pacheco</p>
<p>7.- Taller de Lanaterapia</p>	<p>¿Quieres aprender diferentes formas de tejer: desde tejidos más tradicionales hasta otros más novedosos?</p>	<p>Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>600 253 846 Almudena Sánchez</p>

<p>8.- Taller formativo de Huertos Urbanos: mi huerto en casa</p>	<p>Aprende a cultivar tus propias frutas y verduras en cualquier espacio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconecta con la naturaleza. - Descubre los beneficios para tu salud física y emocional de tener un huerto casero. <p>Se propondrán ejercicios prácticos, con materiales sencillos de obtener, para realizar desde casa y explicaciones mediante videos.</p>	<p>Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp Conveniente disponer de un espacio idóneo para realizar la práctica. (ejemplo: patio, balcon, ...).</p>	<p>610 122 099 Judit Galán</p>
<p>9.- Taller formativo de plantas medicinales y sus usos</p>	<p>Adquirir conocimientos específicos sobre los usos y aplicaciones de las Plantas Aromáticas y Medicinales Plantear diferentes prácticas para el aprovechamiento de los mismos.</p> <p>Conocer las diferentes técnicas de cultivo, recolección y manipulación de las Plantas aromáticas medicinales. Explicar las diferentes formas de preparación. Conocer las plantas medicinales y aromáticas más importantes de la zona Elaborar productos con plantas: ungüento, crema labial, jabón antiséptico, aceites...</p>	<p>Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>610 122 099 Judit Galán</p>
<p>10.- Taller formativo de Nueva alimentación: alimentos funcionales</p>	<p>Los objetivos marcados con el desarrollo de la presente acción formativa serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocer efectos beneficiosos provocados por el consumo de los alimentos funcionales. Conocer las cantidades necesarias de ingestión diaria de alimentos funcionales. Fijar las bases para elaborar una dieta 	<p>Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>610 122 099 Judit Galán</p>

	equilibrada. Se explicarán los contenidos y se expondrán distintas recetas para ser observadas por los alumnos/as, realizando prácticas mediante video.			
11.- Taller Yayocanal talleres digitales Yayopodcats	Grabación de pequeños vídeos sobre recetas, trucos de limpieza, sabiduría popular, cultura, refranes, manualidades, restauraciones, a través del teléfono para subirlos al canal de Youtube. También realizaremos entrevistas telefónicas de diferentes temáticas para emitirlas por la radio.	Tan solo se pueden apuntar socios de los siguientes centros de Mayores: CM Alburquerque	Teléfono móvil con conexión a internet (o posibilidad de conectarse)	696 267 072 Marta Pavón
12.- Campamento Intergeneracional	Talleres online. Se plantea diversidad de tareas que se pueden llevar a cabo en casa, mejorando la salud a través de actividades como la memoria, motricidad fina, el movimiento a través de diferentes tareas e interrelacionadas entre ellas. Ya que la salud es un estado de bienestar físico, psíquico y social, por ello se trabaja en base a estos tres aspectos sin olvidar la cultura.	Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	661 109 374 Eugenio José Hidalgo
13.- Teatro desde mi hogar	¿Os gusta el teatro? Este taller consiste en la realización de improvisaciones teatrales divertidas, sin necesidad de aprenderse ningún texto.	Se pueden apuntar socios de cualquiera de los 37 Centros de Mayores de Extremadura.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	687 742 585 Claudio Martin
“Ajedrez como	Estimular de forma lúdica la memoria, la	Se pueden apuntar socios/as de cualquiera	Disponer y saber	659611326

<p>entrenamiento cognitivo”</p>	<p>atención, la capacidad de orientación, a través de muchos ejercicios basados en el tablero y las piezas de ajedrez, donde solo hay que conocer movimientos muy básicos de ajedrez, que se enseñan sin ninguna dificultad. Todo a través de la aplicación de mensajería instantánea Whatsapp.</p>	<p>de los siguientes Centros de Mayores de Extremadura:</p> <ul style="list-style-type: none"> Centro de Mayores de Alcantara Centro de Mayores de Alcuéscar Centro de Mayores de Plaza Mayor Cáceres Centro de Mayores de Cervantes Cáceres Centro de Mayores de Jaraiz de la Vera Centro de Mayores de Montehermoso Centro de Mayores de Moraleja Centro de Mayores de Navalmoral de la Mata Centro de Mayores de Plasencia (Avda. De la Vera) Centro de Mayores de Plasencia PTA Berrozana Centro de Mayores de Trujillo Centro de Mayores de Albuquerque Centro de Mayores de Almendralejo Centro de Mayores de Azuaga Centro de Mayores de Barcarrota Centro de Mayores de Cabeza del Buey Centro de Mayores de Campillo de Llerena Centro de Mayores de Castuera Centro de Mayores de Granja de Torrehermosa Centro de Mayores de Hornachos Centro de Mayores de Trajano Mérida Centro de Mayores de Olivenza Centro de Mayores de San Vicente de Alcantara Centro de Mayores de Talarrubias Centro de Mayores de Villanueva de la Serena Centro de Mayores de Zafra <p>* (El resto de centros de Mayores ya están inscritos)</p>	<p>utilizar WhatsApp</p>	<p>Juan Antonio Moreno</p>
--	---	---	--------------------------	----------------------------