

TALLERES ONLINE PARA PERSONAS MAYORES.

“99 RAZONES PARA SER SEPADCTIVOS 2025”

CENTROS DE MAYORES SEPAD
UNIVERSIDADES POPULARES



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Salud y Servicios Sociales

INFORMACIÓN PARA LAS INSCRIPCIONES

HASTA 30 DE SEPTIEMBRE
DE 2025

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**



TALLER “NUEVA ALIMENTACIÓN: ALIMENTOS FUNCIONALES” 20 HORAS

Taller para conocer los efectos beneficiosos provocados por el consumo de los alimentos funcionales, las cantidades necesarias de ingestión diaria de alimentos funcionales, fijar las bases para elaborar una dieta equilibrada y aprender las distintas aplicaciones de los alimentos funcionales en las distintas fases de una persona.

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

TALLER DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA 16 HORAS

- El taller consiste en un programa de entrenamiento de la memoria y de las funciones ejecutivas que intervienen en ella desde una perspectiva cercana, sencilla y lúdica.
- **Eloísa Bauzán. Teléfono: 620 511 802**

TALLER "MI HUERTO EN CASA"

20 HORAS

- Los y las 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 y las personas consumidoras 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. Las personas participantes conocerán el uso de ingredientes naturales y los beneficios que ello aporta a nuestro organismo.
- **Judit Galán. Teléfono: 610 122 099**