



**2ª Oferta Actividades Online**

**Septiembre 2020**

**Centros de Mayores del SEPAD**

**Universidades Populares**





La Consejería de Sanidad y Servicios Sociales se plantea la necesidad de cofinanciar el Programa de Promoción de la Autonomía bajo el lema **“99 razones para ser SEPADCTIVOS”** dirigido a personas mayores como respuesta a la necesidad de reforzar las carteras de servicios de los centros de mayores de titularidad del SEPAD y abarcar, también a la población general de personas mayores de las diferentes localidades donde está implantada la Red de Universidades Populares a través de la implementación de eventos vinculados al paradigma del Envejecimiento Activo.

Desde el programa **“99 razones para ser SEPADCTIVOS”** puesto en marcha por AUPEX en 2020, y en el contexto actual marcado por la pandemia y sus consecuencias de aislamiento social, estamos desarrollando actividades online para personas mayores con el fin de posibilitar procesos para un envejecimiento activo optimizando las oportunidades de participación, seguridad, relación y salud de las personas mayores de nuestra región a fin de mejorar su calidad de vida.

**“99 razones para ser SEPADCTIVOS”** es un programa del SEPAD Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (Vicepresidencia Segunda Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura)



## Oferta Actividades Online septiembre 2020

### A tener en cuenta en el proceso de inscripción:

- Periodo para inscribirse en estas actividades: **DEL 1 DE OCTUBRE AL 14 DE OCTUBRE DE 2020**
- Los talleres tienen una duración aproximada de **16 horas repartidas en 2 meses aproximadamente** (dos horas semanales)
- Los talleres podrán comenzar **a partir DEL 15 DE OCTUBRE**
- 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 actividades que tienen plazas limitadas, por lo que se tendrá en cuenta el **orden de inscripción**.
- Cada persona sólo podrá **apuntarse a una actividad**.
- Para apuntarse a la actividad la persona interesada (o en su defecto la Universidad Popular o Centro de Mayores) llamará al teléfono de contacto y le proporcionará los datos (**nombre, apellidos, sexo, fecha de nacimiento, DNI, móvil, Centro de Mayores al que pertenece, localidad y actividad a la que se apunta**) al monitor responsable de la actividad en cuestión

Actividad/Taller	Explicación	Requisitos para poder participar en la actividad	Para apuntarse hay que llamar a los siguientes monitores:
<b>1.-Taller de Cultura General</b>	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	Disponer y saber utilizar WhatsApp	620 511 802  Jose Maria Sardiña Valero
<b>2.-Taller de Empoderamiento</b>	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, 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.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	620 511 802  Jose Maria Sardiña Valero
<b>3.- Taller de Estimulación Cognitiva.</b>	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 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.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	620 511 802  Jose Maria Sardiña Valero
<b>4.- Taller de Literatura Extremeña</b>	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.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	620 511 802  Jose Maria Sardiña Valero

	<p>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><b>5.- Taller Mayores Antifrágiles</b></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>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>696 014 831 Paz Hernández Pacheco</p>
<p><b>6.- Taller de Lanaterapia</b></p>	<p>¿Quieres aprender diferentes formas de tejer: desde tejidos más tradicionales hasta otros más novedosos?</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>600 253 846 Almudena Sánchez</p>
<p><b>7.- Taller formativo de Huertos Urbanos: mi huerto en casa</b></p>	<p>Aprende a cultivar tus propias frutas y verduras en cualquier espacio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconecta con la naturaleza.</li> <li>- Descubre los beneficios para tu salud física y emocional de tener un</li> </ul>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp Conveniente disponer de un espacio idóneo para realizar la práctica. (ejemplo: patio, balcon, ...).</p>	<p>610 122 099 Judith Galán</p>



	<p>huerto casero.</p> <p>Se propondrán ejercicios prácticos, con materiales sencillos de obtener, para realizar desde casa y explicaciones mediante videos.</p>		
<p><b>8.- Taller formativo de plantas medicinales y sus usos</b></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 Plan-tas aromáticas medicinales.</p> <p>Explicar las diferentes formas de preparación.</p> <p>Conocer las plantas medicinales y aromáticas más importantes de la zona</p> <p>Elaborar productos con plantas: ungüento, crema labial, jabón antiséptico, aceites...</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>610 122 099</p> <p>Judit Galán</p>
<p><b>9.- Taller formativo de Nueva alimentación: alimentos funcionales</b></p>	<p>Los objetivos marcados con el desarrollo de la presente acción formativa serán los siguientes:</p> <p>Conocer efectos beneficiosos provocados por el consumo de los alimentos funcionales.</p> <p>Conocer las cantidades necesarias de ingestión diaria de alimentos funcionales.</p> <p>Fijar las bases para elaborar una dieta equilibrada.</p> <p>Se explicarán los contenidos y se expondrán distintas recetas para ser observadas por los alumnos/as, realizando prácticas mediante video.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>610 122 099</p> <p>Judit Galán</p>



AUPEX comprometida con los Objetivos de Desarrollo Sostenible



**SEPACTIVOS**



**JUNTA DE EXTREMADURA**

Vicepresidencia Segunda y Consejería de  
Sanidad y Servicios Sociales

<b>10.- Teatro desde mi hogar</b>	¿Os gusta el teatro?Este taller consiste en la realización de improvisaciones teatrales divertidas, sin necesidad de aprenderse ningún texto.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	687 742 585 Claudio Martin
<b>11.-Yoga para personas mayores</b>	Con este proyecto se pretende dar a conocer el origen y las características de la disciplina del yoga con un enfoque teórico - práctico, que permita integrar la práctica de yoga en la rutina diaria de nuestros mayores, fundamentando su aplicación y beneficios.  Sesiones de yoga adaptadas con ejecución en silla, orientadas a mejorar la salud y bienestar de los participantes mediante posturas de yoga, práctica de respiración consciente y meditación.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	607468283 Jesús Carlos Salgado Mateo
<b>12.- “Ajedrez como entrenamiento cognitivo”</b>	Estimular de forma lúdica la memoria, la 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.	Disponer y saber utilizar WhatsApp	659611326 Juan Antonio Moreno