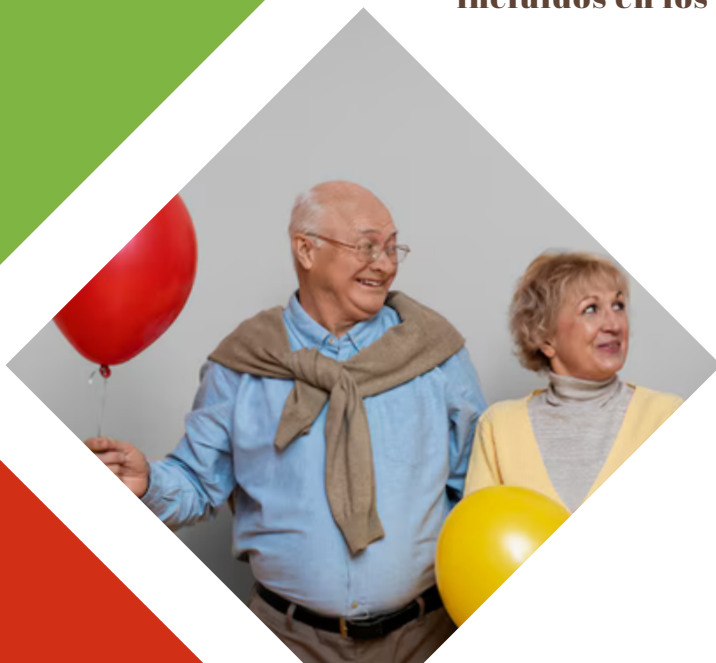




TALLERES

Para la prevención y
atención de la soledad
no elegida en las
personas mayores

**Los gastos de transporte no están
incluidos en los precios de los talleres**





Taller “Como hacer tramites por internet”

Actividad formativa orientada a mejorar la autonomía digital de las personas mayores mediante el aprendizaje práctico de herramientas tecnológicas y trámites electrónicos. El taller favorece la inclusión digital, mejora la comunicación con familiares y servicios públicos y reduce situaciones de aislamiento derivadas de la brecha tecnológica.

280 €



Taller

“Uso de redes sociales desde el móvil”

Se aprenderá a utilizar las redes sociales para comunicarse con la familia, amigos...etc., así como diferentes aplicaciones desde el móvil.

280 €

Taller “Como obtener y usar el certificado digital y la administración electrónica”

Actividad práctica destinada a acercar la administración electrónica y las nuevas tecnologías a las personas mayores. El taller facilitará conocimientos sobre identificación digital, trámites online y herramientas de comunicación electrónica, promoviendo la autonomía y reduciendo barreras tecnológicas y sociales.

280 €

Taller “Aprendemos a usar el móvil”

Este taller esta orientado para conocer como sacarle el máximo partido al teléfono móvil, a través de ejemplos reales y ejercicios prácticos.

280 €

**PACK 4
TALLERES
950 €**

Taller “Educación emocional”

Actividad grupal orientada al fortalecimiento emocional y relacional de las personas participantes, fomentando espacios seguros de comunicación, escucha activa y apoyo mutuo. A través de dinámicas participativas se trabajará la identificación y gestión emocional, la autoestima y las relaciones saludables, favoreciendo la creación de vínculos sociales y la prevención del aislamiento emocional en personas mayores. El taller promueve el bienestar psicológico, la participación activa y el acompañamiento comunitario.

280 €

Taller “De creación de una asociación”

Taller explicativo de apoyo para la creación de una asociación, así como la posterior dinamización de la misma para lograr la mayor participación posible entre la población y fomentar el voluntariado.

280 €

Taller “Comunicación social y oratoria”

Taller grupal orientado a mejorar las habilidades comunicativas, la autoestima y la participación social de las personas participantes. A través de dinámicas colaborativas se trabajará la expresión oral, la escucha activa y la comunicación interpersonal, fortaleciendo las relaciones comunitarias y la integración en la vida local.

280 €



Taller “Cocina saludable”

Aprende a preparar platos sencillos, sabrosos y equilibrados. Promovemos hábitos de alimentación saludable en un espacio participativo, donde compartir recetas y cuidar la salud.

550 €

Taller “De memoria para personas mayores”

Actividad grupal dirigida a estimular capacidades cognitivas, memoria y atención mediante dinámicas participativas adaptadas. El taller favorece el envejecimiento activo, la interacción social y el bienestar emocional, contribuyendo a prevenir situaciones de aislamiento y deterioro asociado a la soledad.

1 Sesión 280 €

2 Sesiones 525 €

3 Sesiones 750 €

4 sesiones 950 €

Taller “Fotografía con móvil”

En este taller combinamos un paseo por la localidad con la fotografía con móvil, fomentando el ocio activo, y la conexión con la comunidad.

280 €



Taller “Como reciclar nuestra basura y objetos desechables”

Actividad participativa destinada a fomentar hábitos sostenibles mediante dinámicas grupales y colaborativas. El taller favorece la interacción social y el aprendizaje compartido, fortaleciendo redes vecinales y promoviendo espacios comunitarios activos y participativos.

280 €



Taller “Nendo Dango”

Un taller en el que se moldearan bolas de arcilla con semillas (nendo dango) y se recorrerá la localidad para sembrarlas, combinando ejercicio y encuentro.

280 €

Taller “Aves y comederos ecológicos”

Conoceremos la importante función que realizan las aves en el medio ambiente combinando la creación de comederos ecológicos con un paseo por la localidad para colocarlos, impulsando la participación activa.

350 €

Taller “De encuadernación con materiales reciclados”

Descubre el arte de encuadernar reutilizando materiales como el cartón la tela o papeles. Un espacio creativo que promueve la participación activa, fortaleciendo los lazos sociales a través del trabajo manual y sostenible.

350 €



Taller “De encuadernado de poemario”

Actividad dirigida a personas mayores para aprender la técnica de encuadernación japonesa y aplicarla a la creación de un poemario. Fomentando la participación activa en la vida local y la tradición escrita y artesanal.

350 €



Taller Intergeneracional “Hamma Beds”

A través de la técnica de Hamma Beds (cuentas de colores termofusionables) mayores y pequeños se reunirán en un espacio creativo para crear juntos pequeños proyectos artísticos.

350 €



Taller “Iniciación al arte textil (bordado en totebags)”

Actividad grupal de creatividad textil orientada a fomentar la participación social, la conversación y el aprendizaje compartido. El trabajo manual favorece la estimulación cognitiva y emocional, generando espacios de encuentro comunitario que fortalecen las relaciones sociales y reducen el aislamiento.

500 €

Taller intergeneracional “Flores con limpiapipas”

Un espacio creativo donde mayores y pequeños comparten la creación de flores con limpiapipas. Una actividad sencilla y divertida que promueve el encuentro entre generaciones.

350 €



Taller intergeneracional “Arcilla con moldes”

Personas pequeñas y mayores comparten un espacio creativo usando moldes y arcilla de secado rápido. Una actividad para fomentar el bienestar, la participación activa y el arraigo comunitario a través del arte, el juego y el encuentro entre generaciones.

500 €

Taller “De cianotipia”

Actividad artística y experiencial destinada a promover la creatividad, la participación social y la interacción comunitaria mediante técnicas fotográficas tradicionales.

El taller favorece la conversación, el aprendizaje compartido y la creación de vínculos entre participantes, reforzando el sentimiento de pertenencia comunitaria y reduciendo situaciones de aislamiento.

500 €

Taller “Interpretación de arte”

Se realizará un taller de pintura interpretando de forma libre las obras más relevantes de autores notables como:

Maruja Mallo 280 €

Sonia Delaunay 280 €

Nicolas de Staël 280 €

Mark Rothko 280 €





Taller de bailes

Actividad grupal de movimiento y expresión corporal destinada a promover la participación social, el ejercicio moderado y la interacción entre personas participantes mediante dinámicas colaborativas y baile adaptado. El taller favorece la creación de vínculos vecinales, mejora el bienestar emocional y físico y combate situaciones de aislamiento social y soledad no deseada a través de experiencias compartidas y espacios de convivencia.

350 €



Taller de tazas con mensajes positivos y convivencia

Actividad participativa orientada a fomentar la creatividad, la comunicación y la convivencia entre las personas participantes. A través del diseño personalizado de tazas con mensajes positivos, recuerdos o frases vinculadas al bienestar emocional y comunitario, se generan espacios de conversación y relación social que favorecen el acompañamiento mutuo y la prevención de la soledad no deseada.

350 €

Mural participativo intergeneracional

Actividad colaborativa destinada a fortalecer el sentimiento de pertenencia y cohesión social en el municipio. Las personas participantes elaborarán conjuntamente un mural comunitario relacionado con el bienestar, la convivencia y la memoria colectiva local. El proceso creativo favorece la interacción social, la comunicación y la creación de vínculos vecinales, contribuyendo a combatir el aislamiento social.

CONSULTAR PRECIO



Taller de bolas de nieve

Actividad grupal de manualidades orientada a promover la creatividad, la memoria emocional y la convivencia social. Durante el desarrollo del taller se generan espacios de conversación y relación interpersonal que favorecen el acompañamiento mutuo y el fortalecimiento de redes sociales entre las personas participantes.

500 €



Taller de elaboración de jabones

Actividad práctica y participativa dirigida a fomentar el envejecimiento activo mediante dinámicas creativas y de convivencia grupal. La elaboración de jabones artesanales favorece la interacción social, el aprendizaje compartido y la generación de vínculos comunitarios, promoviendo el bienestar emocional y la participación activa.

500 €

Taller de creación de velas

Actividad artesanal participativa orientada al desarrollo de habilidades creativas y al fortalecimiento de relaciones sociales. El taller crea un espacio comunitario de encuentro y conversación donde las personas participantes comparten experiencias, favoreciendo la convivencia y la prevención de la soledad no deseada.

450€

Taller de alimentación saludable y cambio climático

Actividad grupal orientada a fomentar hábitos saludables y promover espacios de convivencia mediante dinámicas participativas y elaboración conjunta de recetas saludables. El taller favorece la socialización, la conversación y el intercambio de experiencias, contribuyendo al bienestar físico y emocional.

500 €



Taller de encerado de telas y jabonera de viaje con telas africanas

Actividad grupal y participativa orientada a fomentar la creatividad, el aprendizaje compartido y la convivencia comunitaria mediante la elaboración de alternativas sostenibles para el uso cotidiano. A través de dinámicas colaborativas, las personas participantes desarrollarán habilidades manuales mientras comparten experiencias y generan vínculos sociales en un entorno de apoyo mutuo. La actividad favorece el envejecimiento activo, la participación comunitaria y el bienestar emocional, contribuyendo a prevenir situaciones de aislamiento y soledad no deseada.

500 €

Taller de champús sólidos ecológicos y acondicionador

Actividad práctica y grupal destinada a promover hábitos saludables, participación activa y espacios de convivencia a través de la elaboración de cosmética natural. El taller favorece el aprendizaje compartido, la conversación y la interacción social entre participantes, reforzando la autoestima, la autonomía personal y la creación de relaciones comunitarias positivas.

650 €

Taller de crema hidratante de argán y karité + crema antimanchas

Actividad participativa orientada al autocuidado, el bienestar emocional y la convivencia grupal mediante la elaboración de productos naturales de cuidado personal. El taller genera espacios de encuentro, conversación y aprendizaje compartido, fortaleciendo las relaciones sociales y promoviendo la autoestima y la participación activa de las personas participantes.

650€



Comunicación intrapersonal: cómo hablarse a una misma

Actividad grupal orientada al bienestar emocional y al fortalecimiento de la autoestima mediante dinámicas participativas centradas en la comunicación interna y el autocuidado emocional. El taller favorece la creación de espacios seguros de escucha, apoyo mutuo y acompañamiento comunitario, promoviendo relaciones sociales positivas y reduciendo situaciones de aislamiento emocional.

800 €

Atención consciente: dónde pongo mi energía

Actividad participativa destinada a fomentar el bienestar emocional y la gestión saludable del estrés mediante ejercicios de atención consciente y dinámicas grupales. El taller favorece la interacción social, la convivencia y el aprendizaje compartido, fortaleciendo la participación activa y las relaciones comunitarias.

800 €

Creencias: liberarse de las etiquetas

Taller grupal orientado a reforzar la autoestima y las habilidades emocionales mediante dinámicas de reflexión compartida y comunicación interpersonal. La actividad genera espacios de confianza, escucha y apoyo mutuo, favoreciendo la integración social y el fortalecimiento de vínculos comunitarios.

700 €



Límites y autocuidado: aprender a decir “no”

Actividad orientada a promover el autocuidado, la autoestima y el bienestar emocional mediante dinámicas grupales y experiencias participativas. El taller favorece la expresión emocional, la convivencia y el fortalecimiento de relaciones sociales positivas dentro del entorno comunitario.

820 €

Cambio de perspectiva: mirar la vida de otra forma

Actividad grupal dirigida a fomentar el bienestar emocional, la estimulación cognitiva y la participación activa mediante dinámicas de reflexión y observación consciente. El taller favorece el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de vínculos sociales, contribuyendo a mejorar la convivencia y reducir el aislamiento emocional.

700€

Taller experiencial de cierre – Ritual de fuego

Experiencia grupal de carácter simbólico y participativo orientada al fortalecimiento emocional, la cohesión social y el sentimiento de pertenencia comunitaria. La actividad se plantea como un espacio de convivencia y acompañamiento mutuo donde las personas participantes comparten experiencias personales, reforzando vínculos sociales y el apoyo comunitario. El enfoque se centra en el bienestar emocional y la participación activa dentro de un entorno seguro y guiado.

**CONSULTAR
PRECIO**



PACK DE TALLERES EDUCACION EMOCIONAL, AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO

INCLUYE:

- COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL: CÓMO HABLARSE A UNA MISMA
- ATENCIÓN CONSCIENTE: DÓNDE PONGO MI ENERGÍA
- CREENCIAS: LIBERARSE DE LAS ETIQUETAS
- LÍMITES Y AUTOCUIDADO: APRENDER A DECIR "NO"
- CAMBIO DE PERSPECTIVA: MIRAR LA VIDA DE OTRA FORMA

3.200,00 €

