TALLERES ONLINE PARA PERSONAS MAYORES

SEPADCTIVOS 2023

CENTROS DE MAYORES SEPAD
UNIVERSIDADES POPULARES

aupex

SEPAD
JUNTA DE EXTREMADURA

JUNTA DE EXTREMADURA
Vicepresidencia Segunda y Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

INFORMACIÓN PARA LAS INSCRIPCIONES

HASTA 31 DE MAYO DE 2023

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 y/o plataformas de videoconferencias

TALLER DE CULTURA EXTREMEÑA 16 HORAS

- El taller pretende acercar a los participantes al conocimiento de la cultura extremeña a través de la historia, el arte, festividades, tradiciones y folclore típico de nuestra tierra priorizando la experiencia, emociones y el pensamiento crítico del mundo que nos rodea

- **Eloisa Bauzan Teléfono: 620 511 802**

TALLER DE ESTIMULACION DE LA MEMORIA 16 HORAS

- El taller pretende consiste en un programa de entrenamiento lúdico de la memoria y de las funciones ejecutivas que intervienen en ella desde una perspectiva cercana, sencilla y lúdica.

- **Eloisa Bauzan Teléfono: 620 511 802**

TALLER DE LITERATURA EXTREMEÑA 16 HORAS

- Poesías, fragmentos literarios, relatos, cuentos populares pertenecientes a escritores extremeños serán los elementos intermediarios que faciliten el diálogo sobre experiencias, vivencias, recuerdos y análisis del pasado, del presente y del futuro entre los participantes.

- **Eloisa Bauzan Teléfono: 620 511 802**

TALLER DE EMPODERAMIENTO, EMOCIONES E IGUALDAD 16HORAS

- El taller pretende fortalecer las capacidades, confianza, visión y protagonismo de las personas mayores, para impulsar cambios positivos en las situaciones en las que viven. Está directamente vinculado a la promoción de la persona, a su desarrollo integral, al ejercicio de sus derechos y a su calidad de vida".

- **Eloisa Bauzan Teléfono: 620 511 802**

TALLER MI HUERTO EN CASA 20 HORAS

- Los 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 consumidores, 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. El uso de ingredientes naturales para el cuidado de la piel nos aporta muchos beneficios.

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

TALLER DE JARDINERÍA Y CUIDADO DE LAS PLANTAS
20 HORAS

- Describir las operaciones de mantenimiento de los elementos vegetales de una zona verde, jardín de interior o exterior Identificar y realizar las operaciones de mantenimiento y reposición de infraestructuras, equipamiento Reconocer los sistemas y las técnicas de riego y fertilización de jardines interiores, exteriores y zonas verdes Determinar el estado sanitario de las plantas, suelo e instalaciones, y los métodos para el control sanitario para adoptar las medidas oportunas Aplicar los métodos de control fitosanitario de plagas, enfermedades, malas hierbas y fisiopatías en plantas, suelo e instalaciones

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

TALLER NUEVA ALIMENTACIÓN: ALIMENTOS FUNCIONALES
20 HORAS

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 equilibrada. Aprender las distintas aplicaciones de los alimentos funcionales en las distintas fases de una persona.

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

TALLER EL MUNDO DE LA SETAS
20 HORAS

- Los participantes adquirirán: conocimientos básicos de micología, conocimientos para distinguir las principales setas comestibles. Propiedades y riesgos de las setas. Conocimientos sobre la importancia de los hongos. Técnicas de recolección, conservación y usos de las setas. No se requieren conocimientos previos de setas para participar en este taller.

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

TALLER AJEDREZ COMO ENTRENAMIENTO COGNITIVO
40 HORAS

- Este taller se basa en la metodología del Ajedrez como entrenamiento cognitivo, de acuerdo con una óptica educativa y psicosocial, a través de un método de ajedrez específico y sistematizado, que promueve una variedad de capacidades en las personas mayores conducentes a la prevención del deterioro cognitivo y al fomento de la participación social y las relaciones intergeneracionales.

- **Juan Antonio Montero. Teléfono: 659 611 326**