



UNIVERSIDAD POPULAR



AUPEX comprometida con los Objetivos de Desarrollo Sostenible

**ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES  
SEPADACTIVOS 2020**

## ACTIVIDADES SEPADACTIVOS 2020 PARA SOCIOS DE LOS CENTROS DE MAYORES

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

- Periodo para inscribirse en algunas de estas actividades: **HASTA EL 10 DE AGOSTO**
- Los talleres tienen una duración aproximadas de 16 horas repartidas en 2 meses aproximadamente (dos horas semanales)
- Los talleres comenzarán a partir del 15 de agosto y en septiembre.
- 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 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  | Requisitos para poder participar en la actividad | Para apuntarse hay que llamar a:  |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| <b>1.-Taller Empoderamiento</b> | <b>de</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 | Disponer y saber utilizar WhatsApp               | 620 511 802<br>Jose Maria Sardiña |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p>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.</p>  |  | Valero  |
| <b>2.- Taller de Literatura</b>                                   | <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> | Disponer y saber utilizar WhatsApp   | <p>620 511 802</p> <p>Jose Maria Sardiña Valero</p> |
| <b>3.- Taller formativo de Huertos Urbanos: mi huerto en casa</b> | <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 huerto casero.</li> </ul>  | <p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p> <p>Conveniente disponer de un espacio idóneo para realizar la práctica. (ejemplo: patio, balcon, ...).</p> | <p>610 122 099</p> <p>Judit Galán</p>               |

|  |   |                                    |                             |
|--|---|------------------------------------|-----------------------------|
|  | Se propondrán ejercicios prácticos, con materiales sencillos de obtener, para realizar desde casa y explicaciones mediante videos.  |                                    |                             |
| <b>4.- Taller formativo de plantas medicinales y sus usos</b>            | <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.</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> | Disponer y saber utilizar WhatsApp | 610 122 099<br>Judith Galán |
| <b>5.- Taller formativo de Nueva alimentación: alimentos funcionales</b> | <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>  | Disponer y saber utilizar WhatsApp | 610 122 099<br>Judith Galán |



|  |  |                                    |   |
|--|--|------------------------------------|---|
|  | <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>  |                                    |   |
| <b>6.-“Ajedrez como entrenamiento cognitivo”</b> | <p>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.</p> | Disponer y saber utilizar WhatsApp | <p>659611326</p> <p>Juan Antonio Moreno</p> |

Plazas por taller:

- TALLER DE EMPODERAMIENTO. **7 plazas**
- TALLER DE LITERATURA EXTREMEÑA. **6 plazas**
- TALLER FORMATIVOS DE HUERTOS URBANOS **23 plazas**
- TALLER FORMATIVO DE PLANTAS MEDICINALES **12 plazas**
- TALLER FORMATIVO DE NUEVA ALIMENTACIÓN **18 plazas**
- TALLER DE AJEDREZ COMO ENTRENAMIENTO COGNITIVO **25 plazas**