



SEPAD ACTIVOS es un programa diseñado para favorecer 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.

Actividades Online

SEPADCTIVOS 2021

ACTIVIDADES SEPADCTIVOS 2021

A tener en cuenta en el proceso de inscripción:

- Las actividades online van dirigidas a las personas mayores que normalmente participan en los Centros de Mayores y en Universidades Populares.
- Periodo para inscribirse en algunas de estas actividades: **del 4 al 19 de junio de 2021.**
- Los talleres tienen una duración aproximadas de entre 16 y 20 horas repartidas en 2 meses aproximadamente (dos horas semanales)
- Los talleres podrán comenzar una vez finalice el periodo de inscripción (a partir del 20 de junio).
- 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 si la persona está inscrita **en más de una actividad online y el orden de inscripción.**
- 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 mínimos para poder participar en la actividad	Para apuntarse hay que llamar a:
<p>1.-Taller de Cultura Extremeña</p> <p>Duración: 16 horas</p>	<p>Cualquier edad es buena para acceder al aprendizaje de nuevos conocimientos y a la formación necesaria para entender nuestro tiempo y nuestra cultura.</p> <p>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</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>620 511 802</p> <p>Eloisa Bauzan</p>
<p>2.-Taller de Empoderamiento, emociones e igualdad</p> <p>Duración: 16 horas</p>	<p>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, lo que pretende el taller es ofrecer recursos 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>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>620 511 802</p> <p>Eloisa Bauzan</p>
<p>3.- Taller de Estimulación de la memoria en personas adultas.</p> <p>Duración: 16 horas</p>	<p>La implementación de este taller tiene como finalidad intervenir de manera preventiva en uno de los temas de mayor preocupación en los adultos mayores y por la cual se puede ver afectada su calidad de vida.</p> <p>Por ello se plantea un programa de entrenamiento lúdico de la</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>620 511 802</p> <p>Eloisa Bauzan</p>

	memoria y de las funciones ejecutivas que intervienen en ella desde una perspectiva cercana, sencilla y lúdica.		
4.- Taller de Literatura Extremeña Duración: 16 horas	<p>El taller pretende ser un espacio y punto de encuentro de personas con inquietudes parecidas en el que se genere una puesta en común de opiniones y pensamientos críticos y en el cual los saberes y opiniones se comparten.</p> <p>En definitiva, es una actividad de grupo que se apoya en una actividad individual. 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.</p>	Disponer y saber utilizar WhatsApp	620 511 802 Eloisa Bauzan
5.-Taller “Recuerdas...” Duración: 20 horas	<p>Muchos de nosotros recordamos con nostalgia cuando, siendo niños, nos sentábamos en las piernas de nuestros abuelos para escuchar, encantados y atentos, las historias que nos relataban. Estos recuerdos, con el pasar de los años, se convirtieron en las experiencias vividas por nuestro abuelos. Estas historias son recordadas como un símbolo de nuestra identidad. Estas historias fueron contadas para enseñarnos a través de la experiencia, para que nos sirvieran de ejemplo y para mantener en la memoria las costumbres y valores de una época. Para muchos de nosotros, el relato de estas experiencias nos han ido acompañando mientras crecíamos y, con el paso de los años, fuimos comprendiendo aún más el verdadero valor de las mismas.</p> <p>Por este motivo, se propone esta actividad, para que los participantes puedan poner en común todas esas experiencias y puedan quedar registradas de algún modo. Con esta actividad se pretende la captación, conservación y difusión de la memoria y la cultura a través</p>	Disponer y saber utilizar WhatsApp	610 122 099 Judit Galán

	de testimonios, el flujo libre de recuerdos, emociones e historias de una parte específica de la sociedad.		
6.-Taller “¿Sabias qué...?” Duración: 20 horas	<p>La cultura general es el saber que permite a un individuo construir su propio criterio, analizar asuntos diversos y responder con éxito en diferentes facetas de la vida cotidiana. Dicha cultura puede construirse a partir del estudio sistematizado (en una escuela, universidad, etc.), de la educación informal (autodidacta) y de la experiencia adquirida a lo largo de los años.</p> <p>Tener cultura general te permite mantener una conversación con alguien ajeno a su ámbito. Es un bien, un recurso que puede abrir algunas puertas, pero sólo sirve a quien realmente quiera abrirlas, por ello se propone esta formación.</p>	Disponer y saber utilizar WhatsApp	610 122 099 Judit Galán
7.-Taller “¿Sabes cómo...?” Duración: 20 horas	<p>El bricolaje puede ser tanto una afición capaz de mantenernos ocupados durante incontables horas, como una actividad puntual enfocada a resolver únicamente los contratiempos domésticos que puedan ir surgiendo. Ambos enfoques proporcionan beneficios dignos de mención. El primero de ellos es la satisfacción que produce ser capaz de arreglar o hacer algo útil por uno mismo. El ser humano se distingue por ser capaz de idear y utilizar herramientas. Como homínidos hemos destacado por nuestra capacidad motriz fina. Otra ventaja del bricolaje es que, al contrario que otras aficiones, puede resultar un hobby muy rentable económicamente.</p>	Disponer y saber utilizar WhatsApp	610 122 099 Judit Galán
8.-Taller de lectura y escritura creativa Duración: 20 horas	<p>La lectura nos permite acceder a la cultura, que no es otra cosa que la experiencia de la humanidad, sin la cual caeríamos en un primitivismo zafío. Pero además, es la gran herramienta para mejorar nuestra relación con el lenguaje. Y este es un asunto de gran envergadura, porque nuestra inteligencia es lingüística. Pensamos con palabras, nos entendemos con palabras, hacemos proyectos con palabras. No sólo</p>	Disponer y saber utilizar WhatsApp	610 122 099 Judit Galán

	<p>hablamos con los demás, sino que continuamente hablamos con nosotros mismos, nos explicamos nuestra vida, comentamos lo que nos pasa, gestionamos nuestra memoria haciéndonos preguntas. Mantenemos un permanente diálogo con nosotros mismos, hostil y amistoso, y sería bueno que no fuera destructivo ni deprimente, sino que nos diera fuerza y claridad. Por lo general las opiniones de los miembros del grupo enriquecen mucho la impresión inicial que cada uno saca leyendo en solitario. El apoyo del grupo es también muy positivo en el caso de algunos libros más exigentes de lo normal, hacia los que muchos lectores muestran pereza cuando están solos y que se leen con gran facilidad si otras personas lo hacen al mismo tiempo.</p>		
<p>9.-Taller mi Huerto en Casa Duración: 20 horas</p>	<p>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. La alternativa que nos ofrece el cultivo de interiores, nos brinda la seguridad de nuestros cultivos al estar protegidos frente a los cambios climáticos, y a la vez reducimos la presión sobre el uso de la tierra, permitiendo aumentar la biodiversidad y abriendo la oportunidad para reurbanizar. Además, al tener unas condiciones controladas, nos aseguramos una producción continua durante el año.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>610 122 099 Judit Galán</p>
<p>10.- Taller formativo de plantas medicinales y sus usos Duración: 20 horas</p>	<p>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”, sumado a un fuerte crecimiento de la población polimedificada, víctima de numerosas interacciones y efectos secundarios que busca alternativas seguras y de probada eficacia para</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>610 122 099 Judit Galán</p>

	combatir sus dolencias.		
11.- Taller Jabones y cosmética natural Aloe Vera. Duración: 20 horas	<p>En nuestra sociedad del siglo XXI, estamos rodeados debido a nuestro estilo de vida industrializado, de diversos contaminantes químicos. Utilizamos cantidad de compuestos que solos, o combinados, pueden ser perjudiciales para la salud. La piel es el órgano más extenso que tenemos y funciona como una esponja absorbiendo todos los productos que le aplicamos en la piel y en el cabello. 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 y son aptos para todo tipo de piel, salvo que se padezca alguna intolerancia a algún ingrediente en concreto.</p>	Disponer y saber utilizar WhatsApp	610 122 099 Judit Galán
12.- Taller Nueva alimentación: alimentos funcionales Duración: 20 horas	<p>Los alimentos funcionales son aquellos que los avances científicos van descubriendo y nos proporcionan efectos beneficiosos para la salud más allá del conocido punto de vista nutricional básico. No constituyen un grupo de alimentos como tal, sino que resultan de la adición, sustitución o eliminación de ciertos componentes a los alimentos habituales, se incluyen no sólo los productos manufacturados, sino también ciertos alimentos tradicionales (aceite de oliva, tomate, legumbres, etc.) que contienen componentes con otras propiedades beneficiosas para la salud.</p> <p>La industria alimentaria está realizando una fuerte inversión en el desarrollo de este tipo de productos, que se refleja en el aumento de su presencia en los lineales del supermercado. Esta presencia surge como respuesta a una creciente preocupación de la población por tener una alimentación adecuada y por la creciente asociación entre alimentación, salud y belleza.</p>	Disponer y saber utilizar WhatsApp	610 122 099 Judit Galán

<p>13.- Taller Jardinería y cuidado de las Plantas Duración: 20 horas</p>	<p>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</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>610 122 099 Judit Galán</p>
<p>14.- “Ajedrez como entrenamiento cognitivo” Duración: 32 horas</p>	<p>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.</p>	<p>Disponer y saber utilizar WhatsApp</p>	<p>676245315 Ainoa Jimenez</p>