

Programa de Actividades para socios de centros de mayores IASS.

Promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia

Programa de Actividades para socios de centros de mayores IASS.

CONTENIDO

Área de capacidades físicas	1-2
Área de capacidades cognitivas	3
Área de NTIC	4
Área de Actividades LIBRES	5-14



CATÁLOGO DE ACTIVIDADES

PLAN DE FORMACIÓN (3ª convocatoria Octubre 2012– Mayo de 2013)

ÁREA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE CAPACIDADES FÍSICAS

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº Máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (aportados por el Centro)
YOGA	1 hora	2	25	60	Colchonetas, mantas, cintas de apoyo, cojines . Lector de Cds.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Tradicional disciplina física y mental originaria de la India que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de todas las perturbaciones. El objetivo principal de las sesiones de Yoga es obtener un bienestar físico, psíquico y espiritual, que proporcione y mantenga una mejor calidad de vida en la persona.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº Máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (aportados por el Centro)
TAI CHI	1 hora	2	25	60	Colchonetas, mantas, cintas de apoyo, cojines. Lector de Cds.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Arte marcial suave que mantiene la movilidad de las articulaciones y refuerza sin riesgos el aparato locomotor por sus movimientos lentos y la concentración con que se ejecutan. El Tai Chi tiene como objetivo principal la relajación física, mental y emocional con el fin de lograr una mayor conciencia del cuerpo y responder de mejor manera a las actividades diarias.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº Máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (aportados por el Centro)
GERONTO GIMNASIA	1 hora	2	25	60	Colchonetas, mancuernas, lastres, bandas elásticas, balones medicinales. Lector de Cds.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad física, de respiración y relajación que tiene el objetivo de aprender y desarrollar hábitos de vida más saludables que influyan positivamente en la salud y la calidad de vida. Además previene las patologías propias de personas mayores y procura la buena forma del estado físico sin riesgos.

ÁREA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE CAPACIDADES FÍSICAS *(continuación)*

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº Máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (aportados por el Centro)
ESPALDA SANA Y REEDUCACIÓN POSTURAL	1 hora	2	25	60	Colchonetas, cintas de apoyo, cojines. Lector de Cds.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad física cuyo objetivo principal es fomentar buenos hábitos posturales y vitales para el cuidado y fortalecimiento de la espalda así como inculcar buenas prácticas y ejercicios que permitan al usuario tener una vida más saludable.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº Máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (aportados por el Centro)
EXPRESIÓN CORPORAL	1 hora	2	25	60	Colchonetas, aros, cuerdas, pelotas, bandas elásticas. Lector de Cds.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Disciplina artística que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad y la comunicación humana. Mediante diversas técnicas y ejercicios de movimiento, expresión y comunicación las personas mayores obtendrán conocimientos del propio cuerpo, mejora postural, desarrollo de las capacidades motrices y la estructuración del esquema corporal.

OBSERVACIONES AL ÁREA DE CAPACIDADES FÍSICAS

- Para todos aquellos que NUNCA hayan cursado Actividades Físicas en sus centros, recomendamos comenzar por el módulo de GERONTOGIMNASIA. A partir de ahí, evaluaremos resultados y buscaremos módulos de continuación adaptados a las características de los participantes.
- **Itinerario FORMATIVO orientativo:**
GERONTOGIMNASIA → ESPALDA SANA → YOGA ó TAI CHI → EXPRESIÓN CORPORAL
- El número máx. de alumnos (25) está sujeto a las condiciones de la SALA adjudicada al módulo. Si la sala no cumple las condiciones, el número máximo de alumnos será el que el espacio permita.

ÁREA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE CAPACIDADES COGNITIVAS

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº ÓPTIMO ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERILES (Aportados por el Centro)
ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA	2 horas	1	15	60	Pizarra y rotuladores. Dosieres. No Imprescindible: Ordenadores, cañón proyector y juegos de memoria para PC.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad cognitiva que tiene como objetivo prevenir el envejecimiento cerebral con el fin de mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y conseguir autonomía e independencia en los mayores con trastornos de memoria asociados a la edad.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº ÓPTIMO ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERILES (Aportados por el Centro)
MEMORIA EN MOVIMIENTO. ÁGILMENTE	2 horas	1	15	60	Colchonetas. Lector de Cds. Pizarra y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad que combina la estimulación de los procesos cognitivos de la memoria y la atención con la de los factores perceptivo motrices y físico motrices. Todo ello con el fin de estimular la atención, la memoria, la orientación espacial y temporal, de la misma forma que permite al cuerpo a través del ejercicio respirar sin problemas, la relajación y el ejercicio conjunto.

ÁREA DE PROMOCIÓN Y USO DE NTIC

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº ÓPTIMO ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
INFORMÁTICA INICIO NIVEL BÁSICO	2 horas	1	15	60	AULA de Informática.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad encaminada al acercamiento de las personas mayores al entorno de las NTIC, dándoles a conocer este amplio campo para que puedan valerse por si mismos a través del aprendizaje de las funciones básicas de un equipo, emprender tareas sencillas de procesamiento de la información y su producción (paquete office, breve introducción a Internet, etc.)

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº ÓPTIMO ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
INFORMÁTICA NIVEL AVANZADO (Internet + Correo Electrónico +Blog + Redes Sociales)	2 horas	1	15	60	AULA de Informática.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad destinada a facilitar el acercamiento a las tecnologías de la información y la comunicación (NTIC) a las personas mayores, adquiriendo los conocimientos necesarios para navegar eficazmente por Internet y obtener el máximo partido de los recursos de la Red de Redes (correo electrónico, motores de búsqueda de información, mensajería instantánea, creación y administración de un blog personal, recursos para utilizar las redes sociales: facebook, etc.)

OBSERVACIONES AL ÁREA DE PROMOCIÓN Y USO DE NTIC

- El número máximo de participantes estará sujeto a la capacidad del aula de la sala de Informática y el número de ordenadores disponible.
- **Itinerario FORMATIVO recomendado:**
INICIO → INTERNET

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir) ÁREA PROMOCIÓN CULTURAL

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
¿CONOCES ZARAGOZA?	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyector.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Nuestros mayores pasean a diario por Zaragoza, pero ¿conocen realmente la ciudad en la que habitan? En este taller analizaremos en profundidad los monumentos más emblemáticos de la ciudad y descubriremos algunos de los misterios que encierran. Porque sólo conociendo el patrimonio que nos rodea podremos amarlo y, en consecuencia, preservarlo para las futuras generaciones. Las clases teóricas se complementan con dos visitas guiadas.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
CINE CON NOMBRE ARAGONÉS	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyector (recomendable pero no imprescindible). Pizarra y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Aragón es una tierra de cine, así lo demuestran los grandes directores nacidos en esta tierra, desde los pioneros Ignacio Coyne o Segundo de Chomón hasta Paula Ortiz, pasando por Luis Buñuel, Florián Rey, José Luis Borau, Jose María Forqué o Carlos Saura. También contamos con actores de renombre como Raquel Meller o Paco Martínez Soria, son muchas las películas rodadas en parajes aragoneses e, incluso, la primera película española fue rodada en Zaragoza. En este taller aprenderemos sobre la vida y obra de estos genios y veremos y analizaremos algunas de sus películas más importantes.

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir)

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
APRENDER CON LOS OBJETOS	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyector.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Los objetos nos rodean, forman parte de nuestra vida y la hacen más agradable. De ellos depende que podamos hacer cosas y ellos facilitan que las hagamos mejor. También expresamos sentimientos con los objetos y los regalamos a las personas que queremos. Los objetos nos permiten transformar el ambiente cotidiano en festivo y convertir el espacio doméstico en público... y todo esto es posible porque los objetos significan y nosotros, que los usamos, sabemos lo que significan, conocemos su lenguaje. El objetivo de esta actividad es que los participantes adquieran los métodos y destrezas que les permitan aprender con los objetos, de modo que descubran que éstos no sólo tienen la capacidad de hablarnos de gentes y sociedades pasadas, sino que además son soportes materiales de significados, de ideas y de conceptos culturales. Se trata, por tanto, de iniciar a los alumnos en el proceso de investigación de la cultura material con la intención de que aprendan cómo se genera el conocimiento. En definitiva se trata de enseñar a los alumnos a interpretar los objetos en su propio contexto social, de manera que, al integrarlos en dicho contexto, nos permitan conocer mejor cómo vivían y pensaban aquellas gentes a las que pertenecieron.

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir) ÁREA CREATIVA

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
PIENSA, IMAGINA, ESCRIBE.	2 horas	1	15	20	Folios y bolígrafos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Todos tenemos historias que contar independientemente de que nunca hayamos escrito una historia o relato. En este taller pasamos un buen rato pensando, pero no en números sino en letras. Pequeños retos que pone el profesor y que poco a poco consiguen que los alumnos sean capaces de hablar de nuestra niñez, de un antiguo novio, de seres inmortales... olvidándonos de las inseguridades de las faltas de ortografía o de la mala caligrafía porque de eso no trata la actividad.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
MI FAMILIA. MI HISTORIA.	2 horas	1	15	20	Cartulinas, folios, rotuladores, fotos originales para hacer fotocopias....

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

A quién no le gustaría conocer sus orígenes. Sabemos cuál es nuestro primer apellido, ¿pero el quinto? Vivimos en Zaragoza pero sorprendentemente nuestro tata-abuelo era de Málaga... ¿Y su profesión? ¿Conocías que casi todos tus antepasados eran carpinteros? De una manera distendida y artesanal (sin usar ordenador) iremos haciendo una composición de nuestros antepasados y de nuestro futuro, hablando de hijos y nietos, aprendiendo de esta manera más sobre nuestras vidas y también de las vidas de los que nos rodean en el aula.

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir) ÁREA ACTIVIDADES FÍSICAS

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
PILATES (INICIACIÓN)	1 horas	2	10-12	20	Una esterilla por alumno, equipo de música. -GIMNASIO-.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Partiendo de un calentamiento basado en la filosofía de Pilates, la actividad pretende que los alumnos mejoren su conciencia corporal, su flexibilidad, su movilidad articular y su fuerza muscular. Además, y combinando con los ejercicios de Pilates, nos introduciremos en el mundo de la danza mediante juegos y ejercicios destinados a mejorar la coordinación, la lateralidad, la autoestima y el espíritu de equipo.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
SALUD EN MOVIMIENTO	1 horas	2	20	20	Colchonetas o esterillas -GIMNASIO-.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La pérdida de movilidad es uno de los principales problemas asociados al envejecimiento. El deterioro óseo y articular, junto con la debilitación muscular producen una gran disminución de nuestras capacidades físicas. La mejor manera de combatirlo es con movimiento. Con una serie de ejercicios diseñados a éste fin, realizaremos estiramientos de todas las cadenas musculares y movilizaciones de todas las articulaciones. De una forma relajada y sencilla vamos a mantener nuestro aparato locomotor vivo e incluso recuperar parte de la movilidad perdida.

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir) ÁREA SALUD

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
SEXUALIDAD DESEABLE	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyector. Pizarra y rotuladores. Folios.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

A través de sesiones teóricas, prácticas y dinámicas se pretende transmitir información objetiva respecto de la sexualidad en esta etapa de la vida, desmitificando falsas creencias, con tareas teóricas y prácticas para casa, resolviendo dudas en un ambiente respetuoso, libre y distendido, y orientando a las personas hacia una sexualidad satisfactoria y saludable. Para ello, se analizarán las dificultades sexuales asociadas a la edad tanto en hombres como mujeres, se trabajarán aspectos de prevención de las mismas y de tratamiento, así como técnicas sexuales y de pareja. Así pues, el objetivo principal es mejorar la vida sexual de los participantes acercándonos al tema desde distintas perspectivas (las emociones; miedo, vergüenza, amor..., la autoestima, la comunicación, el cuerpo y la salud).

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
MASAJE Y AUTOMASAJE	2 horas	1	15	20	Colchonetas, Mantas, cojines. Lector de cds. Aceite esencial o crema hidratante. -GIMNASIO-.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad destinada a mejorar la salud física y psíquica de los receptores, despertando su sensibilidad, promoviendo el autoconocimiento personal, elevando la autoestima y la relación con el medio a través del masaje.

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir) ÁREA NUEVAS TECNOLOGÍAS

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
ANIMACIÓN DIGITAL BÁSICA	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyector (recomendable pero no imprescindible) Pizarra y rotuladores. Windows Movie Maker (Programa que figura en casi todos los paquetes de Office)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Por medio de este sencillo programa aprenderemos a crear películas por medio de fotografías. Volcar las fotos al ordenador, secuenciarlas, ponerles texto, música de fondo... Poco a poco y sin darse cuenta los alumnos habrán creado tu propio DVD que refleje cómo lo pasaron en sus vacaciones, en la boda de un familiar. Un programa muy interesante y muy adecuado para los alumnos que inicio de informática e Internet lo tienen ya asimilado y demandan algo más.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
FOTOPERIODISMO	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyector (recomendable pero no imprescindible) Pizarra y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad se pretende que los alumnos aprendan los principales aspectos del fotoperiodismo, desde su historia y desarrollo hasta las técnicas básicas de la fotografía y del manejo de sus cámaras de fotos, así como del retoque fotográfico digital, y que sean capaces de aplicar estos conocimientos en la elaboración de blogs, revistas o en la participación en redes sociales.

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir)

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
MANEJO TELÉFONO MÓVIL	2 horas	1	10	20	Teléfonos móviles de cada participante. Manuales de instrucciones y cargadores. Pizarra y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad dirigida a que las personas mayores, como miembros activos de la sociedad actual, tengan la posibilidad de acceder a la telefonía móvil como herramienta básica de comunicación en el siglo XXI.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
REDES SOCIALES	2 horas	1	15	20	AULA de Informática.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad encaminada a proporcionar los conocimientos y técnicas necesarias para aprender a utilizar las redes sociales (Facebook, Twitter), conocer su funcionamiento, ventajas e inconvenientes, optimizando su uso como herramienta para las relaciones sociales así como un recurso para el desarrollo personal.

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir)

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
BLOGS Y MENSAJERÍA	2 horas	1	15	20	AULA de Informática.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad destinada a la creación y administración de un blog personal (Blogger, Wordpress) así como al conocimiento del software de mensajería instantánea (Skype y Messenger) que permite comunicaciones de texto, voz y vídeo a través de Internet.

OBSERVACIONES

- Para los cursos de REDES SOCIALES y BLOGS Y MENSAJERÍA recomendamos que los participantes tengan conocimientos básicos de Internet para un mayor aprovechamiento de la formación recibida.
- El número máx. de participantes en los cursos que precisan Aula de Informática, está sujeto a la capacidad y número de ordenadores de la misma.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
CÁMARA DIGITAL	2 horas	1	12/15	20	Cámara Digital propia de cada participante. AULA de Informática.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad que pretende acercar al mayor el manejo y el mundo de la Cámara Digital y fomentar su autonomía en el uso de la misma, proceso y descarga de imágenes, así como en el manejo a nivel de usuario de un software sencillo para su gestión y retoque.

OBSERVACIONES

- Para el Curso de Cámara Digital es muy recomendable el AULA DE INFORMÁTICA. En caso de no contar con ella, consultar otras opciones alternativas (ordenador individual con proyector, etc.)

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir) ÁREA CRECIMIENTO PERSONAL

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE. CLAVES	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyector (recomendable pero no imprescindible) Pizarra y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad que profundiza sobre el concepto de envejecer bien, sobre qué es y como lograrlo, abordando las limitaciones más importantes y proponiendo estrategias para lograr un envejecimiento satisfactorio. El objetivo principal es incorporar al proceso de hacerse mayores modelos positivos que aporten nuevas oportunidades de ser creativos y socialmente productivos.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
ABUELOS CANGUROS. ESCUELA DE ABUELOS	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyector. (recomendable pero no imprescindible) Pizarra y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Espacio de formación e intercambio de experiencias dirigido a personas que cuidan de sus nietos para resolver dudas o cuestiones tales como la comunicación familiar, normas y límites de los miembros de la familia, hábitos saludables y resolución de conflictos, entre otros. Pretende reforzar las habilidades y estrategias necesarias para que las personas mayores desarrollen correctamente la función educativa y cuidadora de los nietos, además de apoyarles en el camino a la aceptación del cambio de los roles generacionales, sociales y familiares.

ACTIVIDADES LIBRES (3 Talleres de 20 hrs. a elegir)

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD	2 horas	1	15	20	Ordenador y cañón proyecto: (recomendable pero no imprescindible). Pizarra y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad que persigue que los participantes reconozcan el valor de sus características personales, auto valoren sus historias de vida en orden a mejorar su autoestima, valoren la importancia de las relaciones humanas, familiares y sociales en esta etapa de vida, aprendiendo un estilo de comunicación asertiva y proponiendo cambios en su estilo de comunicación a partir de los conocimientos adquiridos.

ACTIVIDAD	DURACIÓN SESIÓN	Nº SESIONES SEMANA	Nº máx. ALUMNOS	TOTAL HORAS	RECURSOS MATERIALES (Aportados por el Centro)
RISOTERAPIA	2 horas	1	30	20	Pelotas de auto masaje, cojines. Lector de Cds y sala amplia -GIMNASIO-.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad encaminada a eliminar bloqueos emocionales, físicos y sanar la autoestima a través de la risa. Aporta optimismo, ayuda a vivir el presente de forma más plena y por tanto mejora la calidad de vida de las personas mayores considerablemente.



[...] las oportunidades para la educación y el aprendizaje continuo constituyen uno de los factores determinantes y fundamentales del entorno social que mejoran la salud, la participación y la seguridad a las personas que envejecen.

**Fuente: Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento.*