

Alfatar

Més vida als anys

Tallers per als Majors

Regidoria de Majors

Curs 2014-15

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Las solicitudes y la documentación correspondiente se presentarán ante cualquier oficina del SAC de Alfatar, que derivará las solicitudes al área de Mayores.

PRECIO

10 euros por cada taller y turno solicitado, en concepto de inscripción y reserva de plaza.

MATRÍCULA

Inicio: 23 de junio de 2014. La matrícula permanecerá abierta hasta que se completen las plazas de cada uno de los talleres.



Ajuntament de ALFAFAR

Alfatar

Més vida als anys

Tallers per als Majors

Curs 2014-15 Regidoria de Majors



Patchwork



Lectura



Pintura
Pintura en tela



Informàtica
Tecnologia



Teatre



Corte y
Confección



Ajuntament de ALFAFAR

Taller de taichi

El Tai Chi Chuan es un arte marcial interno originario de la antigua China que contempla distintos aspectos: es un ejercicio de alto interés terapéutico y de comprobados beneficios para la salud. Cualquier persona puede practicar Tai Chi Chuan para mejorar su salud física-mental sin requerimientos físicos especiales.

HORARIOS:

Casco Antiguo: Miércoles y Viernes de 9:30 a 10:30h.

Barrio Orba: Miércoles y Viernes de 11 a 12h.

Barrio del Tremolar: Lunes de 11 a 12h.

Taller de manualidades

Hacer manualidades es dedicarse a una tarea activa y productiva. Nos ayuda a expresarnos y a compartir sentimientos, y también nos permite reforzar nuestra autoestima al completar un trabajo. Las personas mayores tienen un aliado para conservar su capacidad física, mantenerse ocupados y sentirse útiles.

HORARIOS:

Casco Antiguo: Lunes de 15:30 a 16:30h / de 17:30 a 18:30h.

Barrio Orba: Martes de 15:30 a 16:30h / de 17:30 a 18:30h.

Barrio del Tremolar: miércoles de 15:30 a 16:30h.

Taller de patchwork

El patchwork es el arte de unir telas de diferentes colores y tamaños (retales) utilizando múltiples técnicas para llegar a formar distintos motivos y objetos útiles o simplemente decorativos (colchas, manteles, cojines, tapices, cuadros, cestas, cajas, etc.). En este taller cualquier persona se verá rápidamente desarrollando su propia creatividad, sin requerir ningún conocimiento previo de costura.

HORARIOS:

Casco Antiguo: Jueves de 15:30 a 16:30h / de 17:30 a 18:30h.

Barrio Orba: Viernes de 15:30 a 16:30h / de 17:30 a 18:30h.

Taller de lectura

El taller pretende mostrar todos los servicios y recursos con los que cuenta la biblioteca y como pueden utilizarse; fomentar el hábito lector; convertir a los alumnos/as en usuarios y usuarias avanzadas de cualquier biblioteca y plantear la realización de actividades que tengan como eje el fomento de la lectura (club de lectura, blog literario, revista de la biblioteca, realización de historias de vida...).

HORARIOS: Casc Antig: Viernes de 10 a 11h.

En la Biblioteca Municipal Alfafar (C/ Ortega y Gasset, 2)

Taller de informática / tecnología

El objetivo de las actividades a desarrollar en este taller es acercar las nuevas tecnologías, y principalmente la red de Internet al sector de la tercera edad. El taller no sólo es formar a las personas mayores en aspectos como la informática, sino procurarles herramientas que les ayuden a tener una mejor calidad de vida, que les sean útiles para poder comunicarse, conversar y relacionarse.

HORARIOS:

Casco Antiguo: (S. Ventura Alabau) : Martes de 16 a 17h y de 17:30 a 18:30. Jueves de 17:30 a 18:30h

Barrio Orba: (agencia lectura): Lunes y Viernes de 9:30 a 10:30h

Barrio del Tremolar: Miércoles de 11 a 12h

** Plazas limitadas a 10 alumnos por día y turno.

Taller de teatro/canto

Este taller busca ser una vía para descubrirnos e integrar quienes somos, cómo sentimos y qué hacemos. Partiremos de nuestra propia autenticidad como forma de encuentro con nuestra creatividad e imaginación, aprovechando la espontaneidad.

HORARIOS:

Casco Antiguo: Martes de 15:30 a 16:30h / de 17:30 a 18:30h.

Barrio Orba: Miércoles de 15:30 a 16:30h / de 17:30 a 18:30h.

Taller de memoria

El taller de memoria desarrolla un programa de promoción y prevención de la salud mental, dirigido a personas mayores, interesados en conocer el funcionamiento de su memoria y dispuestos a aprender un conjunto de técnicas para mejorarla, generando hábitos de conducta que favorecerán la prevención del deterioro cognitivo que se produce a lo largo del ciclo vital.

HORARIOS:

Casco Antiguo: Miércoles y Viernes de 17:30 a 18:30h.

Barrio Orba: Lunes y Jueves de 17:30 a 18:30h.

Taller de pintura/ pintura en tela

Los adultos mayores que participan del taller de pintura reciben los beneficios de fortalecer su motricidad fina, mejora la autoestima, entre otros; aspectos que sin duda apoyan para que su desarrollo integral sea el deseado.

HORARIOS:

Casco Antiguo: Martes y Jueves de 11 a 12h.

Barrio Orba: Lunes y Jueves de 15:30 a 16:30h.

Taller de corte y confección

Aprende a confeccionar tú misma ropa para los más pequeños, a tu gusto. Vestidos, batones, peleles, pantalones, chaquetas... .

HORARIOS: Barrio del Tremolar: Jueves de 15:30h a 17:00h y 17:30 a 20:00h