

# Provincia activa



## CATÁLOGO DE TALLERES

## CATÁLOGO DE TALLERES

### **1. BIENESTAR NATURAL**

Plantas Medicinales

### **2. SALUD EN MOVIMIENTO**

Pilates

Yoga

Gimnasia de Mantenimiento para Personas Mayores

### **3. EMOCIÓNATE**

Conservando la Memoria

Musicoterapia

Risoterapia

Terapia Emocional: Positividad y Canalización de las Emociones

### **4. OTRA VIDA**

Teatro

Restauración de Muebles y Tapicería

### **5. CON RITMO!**

Bailes de Salón

Pandereta y Canto Popular

### **6. REDER@S**

Habilidades Digitales para Uso Cotidiano

Informática. Nivel Avanzado

## Plantas Medicinales

Podrá incluir salidas para conocer y recoger plantas medicinales

### OBJETIVOS

- Conocer y diferenciar los tipos de plantas con capacidades terapéuticas
- Conocer las herramientas básicas para desarrollar la actividad y los orígenes de estas técnicas y procesos
- Conocer y aplicar las técnicas de siembra, cuidado, recolección y tratamiento de las plantas medicinales

### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Espacio necesario para cumplir la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y al mantenimiento de la distancia de seguridad
- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente y adecuado para desarrollar las sesiones prácticas
- Fregadero y agua corriente para lavar los materiales y las materias primas

### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones del programa, guion de los contenidos del taller que se va a realizar y copia de la póliza del seguro de responsabilidad civil
- Materiales didácticos: folios, bolígrafo y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el correcto desarrollo del taller)
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos

### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

### Pilates

#### OBJETIVOS

- Realizar ejercicio físico siguiendo el método Pilates, destinado a mejorar el estado del cuerpo y de la mente
- Aprender técnicas de respiración y ejercitar y trabajar la musculatura
- Realizar ejercicios de estiramiento

#### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

#### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones del programa, guion de los contenidos del taller que se va a realizar y copia de la póliza del seguro de responsabilidad civil
- Materiales didácticos: folios, bolígrafo y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el correcto desarrollo del taller)
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

#### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para realizar las tareas cada participante deberá llevar su material: una esterilla y ropa y calzado cómodos

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

### Yoga

#### OBJETIVOS

- Favorecer la forma física a través de ejercicios de respiración y estiramientos
- Mejorar la coordinación motriz y conocer posturas básicas de yoga
- Trabajar la meditación

#### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

#### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones del programa, guion de los contenidos del taller que se va a realizar y copia de la póliza del seguro de responsabilidad civil
- Materiales didácticos: folios, bolígrafo y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el correcto desarrollo del taller)
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

#### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para realizar las tareas cada participante deberá llevar su material: una esterilla y ropa y calzado cómodos

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

## Gimnasia de Mantenimiento para Personas Mayores

### OBJETIVOS

- Mantener el cuerpo en forma en todos sus aspectos
- Lograr una constitución flexible, ágil y potente
- Mejorar la coordinación motriz
- Conseguir una educación postural correcta
- Conocer y controlar el trabajo realizado por el cuerpo

### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material. Se recomienda únicamente utilizar ropa y calzado cómodos

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

### Conservando la Memoria

#### OBJETIVOS

- Conocer el funcionamiento de la mente en la memorización
- Adquirir técnicas básicas para entrenarse en el desarrollo de la memoria
- Reflexionar sobre la relación existente entre una dieta equilibrada y una buena memoria

#### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

#### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos

#### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

### Musicoterapia

#### OBJETIVOS

- Conocer las posibilidades que ofrece la música como herramienta de intervención lúdica, educativa y terapéutica
- Desarrollar habilidades musicales
- Aprender a utilizar la música con fines terapéuticos

#### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

#### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

#### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

## Risoterapia

### OBJETIVOS

- Conocer los beneficios de la risa en el ámbito de la salud
- Mejorar el estado anímico y físico a través de la risa

### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

## Terapia Emocional: Positividad y Canalización de las Emociones

### OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos sobre las propias emociones, su manejo y control
- Utilizar las emociones como factor para la automotivación
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones
- Afrontar los retos de la vida
- Conseguir la consciencia plena para vivir el momento presente
- Adquirir destrezas en el desarrollo de técnicas de relajación
- Conseguir hábitos para aplicar en la actividad diaria que combatan el estrés y la ansiedad
- Identificar el ejercicio más saludable

### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para realizar las tareas cada participante deberá llevar su material: esterilla y calzado y ropa cómodos

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

### Teatro

#### OBJETIVOS

- Trabajar las aptitudes de improvisación
- Ejercitar la memoria
- Adquirir destrezas de autoconfianza y de comunicación

#### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

#### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

#### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

### Restauración de Muebles y Tapicería

#### OBJETIVOS

- Reconocer y diferenciar los materiales y las herramientas que se van a emplear
- Conocer y aplicar las técnicas de restauración, aplicación de productos, pintura y tapicería
- Adquirir destreza con diferentes técnicas y acabados
- Aplicar los conocimientos conseguidos mediante la realización de productos

#### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad
- Fregadero y agua corriente para lavar los materiales

#### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones del programa, guion de los contenidos del taller que se va a realizar y copia de la póliza del seguro de responsabilidad civil
- Materiales didácticos: folios, bolígrafo y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el correcto desarrollo del taller)
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos



## 4. OTRA VIDA

### **MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO**

En este taller el personal docente aportará únicamente los materiales necesarios para la demostración. Para los trabajos que se van a realizar cada participante deberá llevar su propio material (guantes, brochas y pinceles, papel de lija, periódicos, etc.)

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

## Bailes de Salón

### OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación motriz
- Adquirir nociones de bailes de salón
- Conocer los elementos de los que se compone la música y su importancia
- Aprender los pasos básicos de los bailes
- Mejorar la capacidad rítmica

### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

## Pandereta y Canto Popular

### OBJETIVOS

- Conocer la música popular gallega
- Adquirir competencias técnicas de canto
- Adquirir competencias técnicas en el uso de la pandereta
- Aprender canciones tradicionales
- Conocer los diferentes tipos de música tradicional

### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad

### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y un reproductor de música

### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller cada participante deberá llevar su pandereta

**NÚMERO DE PLAZAS: 25**

## Habilidades Digitales para Uso Cotidiano

### OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos en el manejo de internet para usar las aplicaciones del Sergas, de la banca electrónica, de los servicios de teleasistencia o cualquier otro trámite de naturaleza análoga
- Adquirir destrezas y habilidades informáticas básicas relacionadas con el uso del móvil
- Aumentar la autonomía y el bienestar social a través del aprendizaje de las ventajas y facilidades que presenta el correcto uso de internet y de las redes sociales

### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad
- Conexión a internet
- Tomas de corriente suficientes y un sistema eléctrico que soporte la conexión de todos los equipos

### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y equipos informáticos (mínimo de 10 y máximo de 15, en función del número de participantes en el taller)

### MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material

**NÚMERO DE PLAZAS: 20**

## Informática. Nivel Avanzado

### OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos avanzados de informática
- Aprender a manejar diversos programas: Word, Excel, PowerPoint

### ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes
- Espacio suficiente, amplio y adecuado para el desarrollo de las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad
- Conexión a internet
- Tomas de corriente suficientes y un sistema eléctrico que soporte la conexión de todos los equipos

### MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo y folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica del taller y las fotocopias necesarias
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y equipos informáticos (mínimo 10)

### **MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO**

Para este taller no es necesario llevar material

### **COÑECIMENTOS MÍNIMOS DE ACCESO**

El alumnado deberá tener conocimientos mínimos de informática

**NÚMERO DE PLAZAS: 20**