

Provincia activa



ANEXO I CATÁLOGO DE TALLERES 2026

CATÁLOGO DE TALLERES

BIENESTAR NATURAL

Plantas Medicinales
Cocina Saludable y Nutritiva para +50

SALUD EN MOVIMIENTO

Pilates
Yoga
Gimnasia de Mantenimiento para Personas Mayores
Movimiento al Aire Libre e Interacción con el Medio Natural

EMOCIÓNATE

Conservando la Memoria
Musicoterapia
Risoterapia
Mindfulness, Meditación y Gestión del Estrés

OTRA VIDA

Restauración de Muebles y Tapicería
Artesanía y Reutilización Creativa
Bricolaje del Hogar

¡CON RITMO!

Bailes de Salón
Pandereta y Canto Popular

REDER@S

Informática Básica. Aprender a Utilizar el Ordenador.
Uso del Móvil y de las Aplicaciones
Ciberseguridad y Redes Sociales. Buenas Prácticas. Compras y Pagos en Línea
Certificado Electrónico, DNI Electrónico y Clave. Tramitación Electrónica
Fotografía y Vídeo con el Móvil

CEREBRO ACTIVO

Historias y Memoria Oral: Escribe tu Legado
Dibujo y Expresión Creativa
Juego y Diversión

Plantas Medicinales

Podrá incluir salidas para conocer y recoger plantas

OBJETIVOS

- Conocer y diferenciar los tipos de plantas con capacidades terapéuticas.
- Adquirir las herramientas básicas para desarrollar la actividad y los orígenes de estas técnicas y procesos.
- Descubrir 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 necesario 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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

Cocina Saudable y Nutritiva para +50

OBJETIVOS

- Crear los más variados y exquisitos platos y realizar su presentación.
- Conocer los ingredientes que conforman la variada gastronomía y las técnicas y utensilios necesarios para saber combinarlos correctamente.
- Aplicar las normas básicas de seguridad e higiene alimentarias.
- Tomar conciencia de la importancia de la relación entre nutrición y el envejecimiento activo y saludable.
- Descubrir técnicas para cocinar de forma saludable.
- Aprender a economizar y aprovechar los alimentos.
- Crear un espacio de intercambio para que las personas participantes comparten sus recetas en un ambiente de grupo.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario y adecuado para desarrollar las sesiones prácticas.
- Fregadero y agua corriente para lavar los materiales y las materias primas.
- Cocina equipada y salida de humo.

MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen desarrollo del taller).
- Equipamiento específico: material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos.

MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

En este taller el personal docente aportará únicamente los alimentos necesarios para la demostración. Si se quiere hacer una degustación de las recetas, las personas participantes deberán llevar sus propios materiales y alimentos.

NÚMERO DE PLAZAS: 25

Pilates

OBJETIVOS

- Realizar ejercicio físico siguiendo el método Pilates, destinado a mejorar el estado del cuerpo y la mente.
- Aprender técnicas de respiración y ejercitarse y trabajar la musculatura.
- Hacer estiramientos.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Espacio suficiente, amplio y adecuado para desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 este taller no es necesario llevar material, pero se recomienda utilizar ropa y calzado cómodos.

NÚMERO DE PLAZAS: 25

Movimiento al Aire Libre e Interacción con el Medio Natural

OBJETIVOS

- Mejorar la salud física (movilidad, fuerza muscular y ósea) y la mental (reducción del estrés, la ansiedad o la depresión) al aire libre (paseos, senderismo guiado y visitas a áreas verdes, entre otros).
- Conocer la zona mediante paseos guiados y comentados.
- Favorecer la estimulación sensorial a través del contacto con la fauna y la flora locales y la observación del paisaje.
- Concienciar y fomentar un sentido de responsabilidad hacia la conservación del medioambiente y favorecer la puesta en práctica de iniciativas de cuidado.
- Facilitar una vía para la meditación y la reflexión personal.
- Promover la socialización con otras personas, compartir experiencias y fortalecer vínculos.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Esta actividad se realizará preferentemente al aire libre, sin perjuicio de que se deberá contar con un aula con espacio suficiente, amplio y adecuado para desarrollar las sesiones prácticas que por la climatología adversa no se puedan realizar al aire libre o que por su contenido sea aconsejable que se hagan en el interior. El espacio deberá cumplir 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 este taller no es necesario llevar material, pero se recomienda 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

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario y adecuado para desarrollar las sesiones prácticas.

MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 PRAZAS: 25

Musicoterapia

OBJETIVOS

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

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 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 necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 este taller no es necesario llevar material.

NÚMERO DE PLAZAS: 25

Mindfulness, Meditación Guiada y Gestión del Estrés

OBJETIVOS

- Entrenar la mente para lograr un estado de paz y tranquilidad.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones.
- Encarar los problemas de la vida diaria con claridad y la menor sensación de agobio posible.
- Alcanzar la conciencia plena para vivir el momento presente.
- Adquirir destrezas en el desarrollo de técnicas de relajación.
- Integrar la meditación para dormir como un complemento en nuestra higiene del sueño.
- Lograr hábitos para aplicar en la actividad diaria que combatan el estrés y la ansiedad.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 elementos que ayuden a la comodidad (antifaz, manta, cojín o esterilla, entre otros), así como ropa y calzado cómodos.

NÚMERO DE PLAZAS: 25

Restauración de Muebles y Tapicería

OBJETIVOS

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

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, guion de los contenidos del taller que se va a realizar y copia de la póliza del seguro de responsabilidad civil.
- 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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

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

Artesanía y Reutilización Creativa

OBJETIVOS

- Crear objetos decorativos de artesanía con materiales reciclados.
- Aprender a reutilizar materiales que de otro modo serían descartados (cartón, plástico, tela...).
- Fomentar la conciencia ambiental de una manera lúdica y participativa.
- Promover la destreza manual.
- Compartir conocimientos y técnicas.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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

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, material de desecho, telas, periódicos, etc.).

NÚMERO DE PLAZAS: 25

Bricolaje del Hogar

OBJETIVOS

- Aprender a realizar pequeñas reparaciones y tareas de mantenimiento en el hogar, como fontanería, electricidad, pintura, carpintería e instalaciones sencillas.
- Capacitar en el uso correcto de herramientas manuales y eléctricas.
- Fomentar la independencia en el hogar de forma segura.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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

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, cinta métrica, alicates, juego de llaves, destornilladores, etc.).

NÚMERO DE PLAZAS: 25

Bailes de Salón

OBJETIVOS

- Potenciar 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 desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 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.
- Obtener competencias técnicas en el uso de la pandereta.
- Aprender canciones tradicionales.
- Descubrir los diferentes tipos de música tradicional.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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 este taller cada participante deberá llevar su pandereta.

NÚMERO DE PLAZAS: 25

Informática Básica. Aprender a Utilizar el Ordenador. Uso del Móvil y de las Aplicaciones

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades esenciales para usar un ordenador y la tecnología digital de forma eficaz.
- Aprender a utilizar programas básicos, como procesadores de texto y hojas de cálculo.
- Obtener conocimientos en el manejo de internet para buscar información y comunicarse.
- Lograr 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.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen desarrollo del taller).
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y equipos informáticos.

MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material.

NÚMERO DE PLAZAS: 20

Ciberseguridad y Redes Sociales. Buenas Prácticas. Compras y Pagos en Línea

OBJETIVOS

- Comprender los principales riesgos digitales actuales.
- Identificar estafas, fraudes y contenidos engañosos.
- Crear y gestionar contraseñas seguras y fáciles de recordar.
- Aprender a crear y manejar las redes sociales.
- Utilizar el correo electrónico y las redes sociales con precaución.
- Realizar compras en línea de forma segura.
- Proteger la privacidad y los datos personales.
- Saber cómo actuar ante un problema de seguridad digital.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen desarrollo del taller).
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y equipos informáticos (mínimo diez).

MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material.

CONOCIMIENTOS MÍNIMOS DE ACCESO

El alumnado deberá tener conocimientos mínimos de informática.

NÚMERO DE PLAZAS: 20

Certificado Electrónico, DNI Electrónico y CLAVE. Tramitación Electrónica

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos básicos sobre el DNI electrónico y los certificados digitales, cómo obtenerlos y qué se puede hacer con ellos.
- Aprender a realizar trámites en línea y presentar documentación de forma segura.
- Mejorar la autonomía para utilizar la tecnología en la vida diaria de forma segura y útil.
- Reducir la brecha digital de las personas mayores y fomentar su participación en estos medios.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen desarrollo del taller).
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y equipos informáticos (mínimo diez).

MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Para este taller no es necesario llevar material.

CONOCIMIENTOS MÍNIMOS DE ACCESO

El alumnado deberá tener conocimientos mínimos de informática.

NÚMERO DE PLAZAS: 20

Fotografía y Vídeo con el Móvil

OBJETIVOS

- Aprender a generar contenidos audiovisuales y editarlos para poder exportar a través de la cámara del dispositivo móvil.
- Descubrir técnicas básicas de captura y mejora de las fotografías.
- Conocer aplicaciones móviles para transformar y retocar imágenes y vídeos.
- Comprender los principales riesgos digitales actuales relacionados con la cesión de la imagen personal.
- Reducir la brecha digital.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen desarrollo del taller).
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo los ejemplos prácticos y equipos informáticos (mínimo diez).

MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

Móvil con aplicaciones de cámara y vídeo.

NÚMERO DE PLAZAS: 20

Historias y Memoria Oral: Escribe tu Legado

OBJETIVOS

- Establecer una vía de comunicación alternativa a la verbal.
- Recopilar, analizar e interpretar testimonios personales y colectivos para entender el pasado desde la perspectiva de las personas que lo han vivido.
- Escribir el relato o historia personal con confianza y ayuda.
- Identificar sentimientos y emociones.
- Conocer y aplicar prácticas como la realización de entrevistas, recogida de información u organización del contenido.
- Crear un espacio para reflexionar sobre el valor de la vida.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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 los equipos (en caso de ser necesario).

MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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

Dibujo y Expresión Creativa

OBJETIVOS

- Conocer nuevas formas de expresión mediante el arte y la creatividad.
- Adquirir técnicas artísticas.
- Identificar sentimientos y emociones.
- Promover el autoconocimiento.
- Estimular la imaginación a través de la utilización de diferentes herramientas.
- Afrontar y superar nuevos retos y fomentar el bienestar, el desarrollo personal y la sociabilización.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar 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, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen 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

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 (lienzo, soporte, paleta, trapos, espátula, pinturas, pinceles, etc.).

NÚMERO DE PLAZAS: 25

Juego y Diversión

OBJETIVOS

- Mantener la mente activa y estimular la agilidad mental.
- Favorecer la participación social, crear vínculos y fortalecer la autoestima.
- Promover el bienestar físico, cognitivo y social para un envejecimiento activo y saludable.
- Prevenir el deterioro cognitivo a través de juegos tradicionales al aire libre.
- Fomentar la solidaridad, el compañerismo y el desarrollo de habilidades sociales.

ACONDICIONAMIENTO BÁSICO DEL AULA

- Sillas y mesas suficientes.
- Espacio necesario, amplio y adecuado para desarrollar las sesiones prácticas, según la normativa sanitaria vigente en cada momento en lo relativo a la capacidad y a la distancia de seguridad.
- Para el desarrollo de las actividades en el exterior es recomendable contar con un espacio amplio y libre de barreras arquitectónicas.

MATERIALES APORTADOS POR LA EMPRESA

- Carpeta del programa: presentación y condiciones, 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, libreta y fotocopias (todos los materiales didácticos necesarios para el buen desarrollo del taller).
- Equipamiento específico: el material de demostración que necesite el personal docente para llevar a cabo las actividades.

MATERIALES BÁSICOS QUE LLEVARÁ EL ALUMNADO

En este taller el personal docente aportará los materiales necesarios para la demostración. Cada participante podrá proponer y llevar el material para realizar la actividad con el grupo sí así lo desea, con la conformidad de la persona docente.

NÚMERO DE PLAZAS: 25