

Provincia activa



ANEXO I CATÁLOGO DE OBRADOIROS 2026

CATÁLOGO DE OBRADOIROS

BENESTAR NATURAL

Plantas Medicinais

Cociña Saudable e Nutritiva para +50

SAÚDE EN MOVEMENTO

Pilates

Ioga

Ximnasia de Mantemento para Persoas Maiores

Movemento ao Aire Libre e Interacción co Medio Natural

EMOCIÓNATE

Conservando a Memoria

Musicoterapia

Risoterapia

Mindfulness, Meditación e Xestión do Estrés

OUTRA VIDA

Restauración de Mobles e Tapicería

Artesanía e Reutilización Creativa

Bricolaxe do Fogar

CON RITMO!

Bailes de Salón

Pandeireta e Canto Popular

REDEIR@S

Informática Básica. Aprender a Utilizar o Ordenador. Uso do Móbil e das Aplicacións

Ciberseguridade e Redes Sociais. Boas Prácticas. Compras e Pagos en Liña

Certificado Electrónico, DNI Electrónico e Clave. Tramitación Electrónica

Fotografía e Vídeo co Móbil

CEREBRO ACTIVO

Historias e Memoria Oral: Escribe o teu Legado

Debuxo e Expresión Creativa

Xogo e Diversión

Plantas Medicinais

Poderá incluír saídas para coñecer e recoller plantas.

OBXECTIVOS

- Coñecer e diferenciar os tipos de plantas con capacidades terapéuticas.
- Adquirir as ferramentas básicas para desenvolver a actividade e as orixes destas técnicas e procesos.
- Descubrir e aplicar as técnicas de sementeira, coidado, recolección e tratamento das plantas medicinais.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Espazo abondo para cumprir a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e ao mantemento da distancia de seguridade.
- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas.
- Vertedoiro e auga corrente para lavar os materiais e as materias primas.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario achegar material.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Cociña Saudable e Nutritiva para +50

OBXECTIVOS

- Crear os máis variados e exquisitos pratos e realzar a súa presentación.
- Coñecer os ingredientes que conforman a variada gastronomía e as técnicas e utensilios necesarios para os saber combinar correctamente.
- Aplicar as normas básicas de seguridade e de hixiene alimentarias.
- Tomar conciencia da importancia da relación entre nutrición e o envellecemento activo e saudable.
- Descubrir técnicas para cociñar de forma saudable.
- Aprender a economizar e a aproveitar os alimentos.
- Crear un espazo de intercambio para que as persoas participantes compartan as súas receitas nun ambiente de grupo.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas.
- Vertedoiro e auga corrente para lavar os materiais e as materias primas.
- Cociña equipada e saída de fume.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Neste obradoiro o persoal docente achegará unicamente os alimentos precisos para a demostración. Se se quere facer unha degustación das receitas, as persoas participantes deberán levar os seus propios materiais e alimentos.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Pilates

OBXECTIVOS

- Realizar exercicio físico seguindo o método Pilates, destinado a mellorar o estado do corpo e da mente.
- Aprender técnicas de respiración e exercitar e traballar a musculatura.
- Facer estiramientos.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Espazo suficiente, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para realizar as tarefas, cada participante deberá levar o seu material: unha esteira e roupa e calzado cómodos.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Ioga

OBXECTIVOS

- Favorecer a forma física a través de exercicios de respiración e estiramientos.
- Mellorar a coordinación motriz e coñecer posturas básicas de ioga.
- Traballar a meditación.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Espazo suficiente, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para realizar as tarefas, cada participante deberá levar o seu material: unha esteira e roupa e calzado cómodos.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Ximnasia de Mantemento para Persoas Maiores

OBXECTIVOS

- Manter o corpo en forma, en todos os seus aspectos.
- Lograr unha constitución flexible, áxil e potente.
- Mellorar a coordinación motriz.
- Acadar unha educación postural correcta.
- Coñecer e controlar o traballo realizado polo corpo.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Espazo suficiente, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material, mais recoméndase utilizar roupa e calzado cómodos.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Movemento ao Aire Libre e Interacción co Medio Natural

OBXECTIVOS

- Mellorar a saúde física (mobilidade, forza muscular e ósea) e a mental (redución do estrés, a ansiedade ou a depresión) ao aire libre (paseos, sendeirismo guiado e visitas a áreas verdes, entre outros).
- Coñecer a zona mediante paseos guiados e comentados.
- Favorecer a estimulación sensorial a través do contacto coa fauna e a flora locais e a observación da paisaxe.
- Concienciar e fomentar un sentido de responsabilidade cara á conservación do medio e favorecer a posta en práctica de iniciativas de coidado.
- Facilitar unha vía para a meditación e a reflexión persoal.
- Promover a socialización con outras persoas, compartir experiencias e fortalecer vínculos.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Esta actividade realizarase preferentemente ao aire libre, sen prexuízo de que se deberá contar cunha aula con espazo suficiente, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas que pola climatoloxía adversa non se poidan realizar ao aire libre ou que polo seu contido sexa aconsellable que se fagan no interior. O espazo deberá cumprir a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material, mais recoméndase utilizar roupa e calzado cómodos.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Conservando a Memoria

OBXECTIVOS

- Coñecer o funcionamento da mente na memorización.
- Adquirir técnicas básicas para adestrarse no desenvolvemento da memoria.
- Reflexionar sobre a relación existente entre unha dieta equilibrada e unha boa memoria.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Musicoterapia

OBXECTIVOS

- Coñecer as posibilidades que ofrece a música como ferramenta de intervención lúdica, educativa e terapéutica.
- Desenvolver habilidades musicais.
- Aprender a empregar a música con fins terapéuticos.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Risoterapia

OBXECTIVOS

- Coñecer os beneficios da risa no ámbito da saúde.
- Mellorar o estado anímico e físico a través da risa.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Mindfulness, Meditación Guiada e Xestión do Estrés

OBXECTIVOS

- Adestrar a mente para lograr un estado de paz e tranquilidade.
- Previr os efectos prexudiciais das emocións.
- Encarar os problemas da vida diaria con claridade e coa menor sensación de abafado posible.
- Acadar a consciencia plena para vivir o momento presente.
- Adquirir destrezas no desenvolvemento de técnicas de relaxación.
- Integrar a meditación para durmir como un complemento na nosa hixiene do sono.
- Lograr hábitos para aplicar na actividade diaria que combatan o estrés e a ansiedade.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para realizar as tarefas, cada participante deberá levar elementos que axuden á comodidade (anteface, manta, coxín ou esteira, entre outros), así como roupa e calzado cómodos.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Restauración de Mobles e Tapicería

OBXECTIVOS

- Recoñecer e diferenciar os materiais e as ferramentas que se van usar.
- Coñecer e empregar as técnicas de restauración, aplicación de produtos, pintura e tapicería.
- Adquirir destreza con diferentes técnicas e acabados.
- Aplicar os coñecementos acadados mediante a realización de produtos.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Espazo suficiente, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Vertedoiro e auga corrente para lavar os materiais.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Neste obradoiro o persoal docente achegará unicamente os materiais precisos para a demostración. Para os traballos que se van realizar, cada participante deberá levar o seu propio material (luvas, brochas e pinceis, papel de lixa, xornais etc.).

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Artesanía e Reutilización Creativa

OBXECTIVOS

- Crear obxectos decorativos de artesanía con materiais reciclados.
- Aprender a reutilizar materiais que doutro modo serían desbotados (cartón, plástico, tea...).
- Fomentar a conciencia ambiental dunha maneira lúdica e participativa.
- Promover a destreza manual.
- Compartir coñecementos e técnicas.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Vertedoiro e auga corrente para lavar os materiais.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Neste obradoiro o persoal docente achegará unicamente os materiais precisos para a demostración. Para os traballos que se van realizar, cada participante deberá levar o seu propio material (luvas, brochas e pinces, material de refugallo, teas, xornais etc.).

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Bricolaxe do Fogar

OBXECTIVOS

- Aprender a realizar pequenas reparacións e tarefas de mantemento no fogar, coma fontanería, electricidade, pintura, carpintería e instalacións sinxelas.
- Capacitar no uso correcto de ferramentas manuais e eléctricas.
- Fomentar a independencia no fogar de forma segura.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Vertedoiro e auga corrente para lavar os materiais.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Neste obradoiro o persoal docente achegará unicamente os materiais precisos para a demostración. Para os traballos que se van realizar, cada participante deberá levar o seu propio material (luvas, cinta métrica, alicates, xogo de chaves, desaparafusadores etc.).

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Bailes de Salón

OBXECTIVOS

- Potenciar a coordinación motriz.
- Adquirir nocións de bailes de salón.
- Coñecer os elementos dos que se compón a música e a súa importancia.
- Aprender os pasos básicos dos bailes.
- Mellorar a capacidade rítmica.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Espazo suficiente, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Pandeireta e Canto Popular

OBXECTIVOS

- Coñecer a música popular galega.
- Adquirir competencias técnicas de canto.
- Obter competencias técnicas no uso da pandeireta.
- Aprender cancións tradicionais.
- Descubrir os diferentes tipos de música tradicional.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e un reprodutor de música.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro cada participante deberá levar a súa pandeireta.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Informática Básica. Aprender a Utilizar o Ordenador. Uso do Móbil e das Aplicacións

OBXECTIVOS

- Adquirir as habilidades esenciais para usar un ordenador e a tecnoloxía dixital de forma eficaz.
- Aprender a utilizar programas básicos, coma procesadores de texto e follas de cálculo.
- Obter coñecementos no manexo de internet para buscar información e comunicarse.
- Acadar destrezas e habilidades informáticas básicas relacionadas co uso do móbil.
- Aumentar a autonomía e o benestar social a través da aprendizaxe das vantaxes e facilidades que presenta o correcto uso de internet.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Conexión a internet.
- Tomas de corrente suficientes e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e equipos informáticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material.

NÚMERO DE PRAZAS: 20

Ciberseguridade e Redes Sociais. Boas Prácticas. Compras e Pagos en Liña

OBXECTIVOS

- Comprender os principais riscos dixitais actuais.
- Identificar estafas, fraudes e contidos enganosos.
- Crear e xestionar contrasinais seguros e fáciles de lembrar.
- Aprender a crear e manexar as redes sociais.
- Utilizar o correo electrónico e as redes sociais con precaución.
- Realizar compras en liña de forma segura.
- Protexer a privacidade e os datos persoais.
- Saber como actuar ante un problema de seguridade dixital.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Conexión a internet.
- Tomas de corrente suficientes e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e equipos informáticos (mínimo dez).

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material.

COÑECEMENTOS MÍNIMOS DE ACCESO

O alumnado deberá ter coñecementos mínimos de informática.

NÚMERO DE PRAZAS: 20

Certificado Electrónico, DNI Electrónico e CLAVE. Tramitación Electrónica

OBXECTIVOS

- Adquirir coñecementos básicos sobre o DNI electrónico e os certificados dixitais, como obtelos e que se pode facer con eles.
- Aprender a realizar trámites en liña e presentar documentación de forma segura.
- Mellorar a autonomía para utilizar a tecnoloxía na vida diaria de forma segura e útil.
- Reducir a fenda dixital das persoas maiores e fomentar a súa participación nestes medios.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Conexión a internet.
- Tomas de corrente suficientes e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e equipos informáticos (mínimo dez).

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material.

COÑECEMENTOS MÍNIMOS DE ACCESO

O alumnado deberá ter coñecementos mínimos de informática.

NÚMERO DE PRAZAS: 20

Fotografía e Vídeo co Móbil

OBXECTIVOS

- Aprender a xerar contidos audiovisuais e a editalos para poder exportar a través da cámara do dispositivo móbil.
- Descubrir técnicas básicas de captura e mellora das fotografías.
- Coñecer aplicacións móbiles para transformar e retocar imaxes e vídeos.
- Comprender os principais riscos dixitais actuais relacionados coa cesión da imaxe persoal.
- Reducir a fenda dixital.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Conexión a internet.
- Tomas de corrente suficientes e un sistema eléctrico que soporte a conexión de todos os equipos.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e equipos informáticos (mínimo dez).

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Móbil con aplicacións de cámara e vídeo.

NÚMERO DE PRAZAS: 20

Historias e Memoria Oral: Escribe o teu Legado

OBXECTIVOS

- Establecer unha vía de comunicación alternativa á verbal.
- Recompilar, analizar e interpretar testemuños persoais e colectivos para entender o pasado desde a perspectiva das persoas que o viviron.
- Escribir o relato ou historia persoal con confianza e axuda.
- Identificar sentimentos e emocións.
- Coñecer e aplicar prácticas coma a realización de entrevistas, recollida de información ou organización do contido.
- Crear un espazo para reflexionar sobre o valor da vida.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Conexión a internet.
- Tomas de corrente suficientes e un sistema eléctrico que soporte a conexión dos equipos (de ser necesario).

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material.

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Debuxo e Expresión Creativa

OBXECTIVOS

- Coñecer novas formas de expresión mediante a arte e a creatividade.
- Adquirir técnicas artísticas.
- Identificar sentimentos e emocións.
- Promover o autocoñecemento.
- Estimular a imaxinación a través da utilización de diferentes ferramentas.
- Afrontar e superar novos retos e fomentar o benestar, o desenvolvemento persoal e a socialización.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Vertedoiro e auga corrente para lavar os materiais.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Neste obradoiro o persoal docente achegará unicamente os materiais precisos para a demostración. Para os traballos que se van realizar, cada participante deberá levar o seu propio material (lenzos, soporte, paleta, trapos, espátula, pinturas, pinceis etc.).

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Xogo e Diversión

OBXECTIVOS

- Manter a mente activa e estimular a axilidade mental.
- Favorecer a participación social, crear vínculos e fortalecer a autoestima.
- Promover o benestar físico, cognitivo e social para un envellecemento activo e saudable.
- Previr a deterioración cognitiva a través de xogos tradicionais ao aire libre.
- Fomentar a solidariedade, o compañeirismo e o desenvolvemento de habilidades sociais.

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes.
- Espazo abondo, amplo e axeitado para desenvolver as sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade.
- Para o desenvolvemento das actividades no exterior, é recomendable contar cun espazo amplo e libre de barreiras arquitectónicas.

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Carpeta do programa: presentación e condicións, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil.
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo, libreta e fotocopias (todos os materiais didácticos necesarios para o bo desenvolvemento do obradoiro).
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo as actividades.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Neste obradoiro o persoal docente achegará os materiais precisos para a demostración. Cada participante poderá propoñer e achegar o material para realizar a actividade co grupo se así o desexa, coa conformidade da persoa docente.

NÚMERO DE PRAZAS: 25