



DEPO *en marcha* 2023

CATÁLOGO DE TALLERES

CATÁLOGO DE TALLERES

1.º APRENDENDO DA NATUREZA

Plantas Medicinales

2.º MÓVETE

Pilates

Yoga

Gimnasia de Mantenimiento para Personas Mayores

3.º ACTIVANDO CORPO E MENTE

Conservando la Memoria

Musicoterapia

Risoterapia

Terapia Emocional: Positividad y Canalización de las Emociones

4.º ENREDANDO

Teatro

Restauración de Muebles y Tapicería

5.º DÁLLE MARCHA

Bailes de Salón

Pandereta y Canto Popular

6.º EN REDE

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 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

OBJETIVOS

- Adquirir una mayor destreza en la coordinación dinámica de los movimientos y del equilibrio
- Realizar ejercicios de calentamiento muscular y articular
- Adquirir las destrezas necesarias para la relajación física y psíquica

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 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 emplear 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: Canalización de las Emociones

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos sobre las propias emociones, su manejo y control
- Emplear 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 Mobles e 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

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 de 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. 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

COÑECEMENTOS MÍNIMOS DE ACCESO

El alumnado deberá tener conocimientos mínimos de informática

NÚMERO DE PLAZAS: 20