



DEPO *en marcha* 2023

CATÁLOGO DE OBRADOIROS

CATÁLOGO DE OBRADOIROS

1.º APRENDENDO DA NATUREZA

Plantas Medicinais

2.º MÓVETE

Pilates

Ioga

Ximnasia de Mantemento para Persoas Maiores

3.º ACTIVANDO CORPO E MENTE

Conservando a Memoria

Musicoterapia

Risoterapia

Terapia Emocional: Positividade e Canalización das Emocións

4.º ENREDANDO

Teatro

Restauración de Mobles e Tapicería

5.º DÁLLE MARCHA

Bailes de Salón

Pandeireta e Canto Popular

6.º EN REDE

Habilidades Dixitais para Uso Cotián

Informática. Nivel Avanzado

Plantas Medicinais

Poderá incluír saídas para coñecer e recoller plantas medicinais

OBXECTIVOS

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

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Espazo necesario para cumprir a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e ao mantemento de distancia de seguridade
- Cadeiras e mesas suficientes
- Espazo suficiente 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 do programa, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo 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

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
- Realizar exercicios de estiramento

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Espazo suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das 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 do programa, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo 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 o desenvolvemento das 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 do programa, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo 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

OBXECTIVOS

- Adquirir unha maior destreza na coordinación dinámica dos movementos e do equilibrio
- Realizar exercicios de quecemento muscular e articular
- Adquirir as destrezas necesarias para a relaxación física e psíquica

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

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

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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 o desenvolvemento das sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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. Recoméndase unicamente 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

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

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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 suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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 suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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

Terapia Emocional: Canalización das Emocións

OBXECTIVOS

- Adquirir coñecementos sobre as propias emocións, o seu manexo e control
- Empregar as emocións como factor para a automotivación
- Previr os efectos prexudiciais das emocións
- Afrontar os retos da vida
- Acadar a consciencia plena para vivir o momento presente
- Adquirir destrezas no desenvolvemento de técnicas de relaxación
- Acadar hábitos para aplicar na actividade diaria que combatan o estrés e a ansiedade
- Identificar o exercicio máis saudable

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes
- Espazo suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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: esteira e calzado e roupa cómodos

NÚMERO DE PRAZAS: 25

Teatro

OBXECTIVOS

- Traballar as aptitudes de improvisación
- Exercitar a memoria
- Adquirir destrezas de autoconfianza e de comunicación

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes
- Espazo suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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

Restauración de Mobles e Tapicería

OBXECTIVOS

- Recoñecer e diferenciar os materiais e as ferramentas que se van empregar
- Coñecer e aplicar 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

- Cadeiras e mesas suficientes
- Espazo suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das 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 do programa, guión dos contidos do obradoiro que se vai realizar e copia da póliza do seguro de responsabilidade civil
- Materiais didácticos: folios, bolígrafo 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

Bailes de Salón

OBXECTIVOS

- Mellorar 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 o desenvolvemento das sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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
- Adquirir competencias técnicas no uso da pandeireta
- Aprender cancións tradicionais
- Coñecer os diferentes tipos de música tradicional

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes
- Espazo suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das sesións prácticas, segundo a normativa sanitaria vixente en cada momento no relativo á capacidade e á distancia de seguridade

MATERIAIS ACHEGADOS POLA EMPRESA

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- 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

Habilidades Dixitais para Uso Cotiá

OBXECTIVOS

- Adquirir coñecementos no manexo de internet para usar as aplicacións do Sergas, da banca electrónica, dos servizos de teleasistencia ou calquera outro trámite de natureza análoga
- Adquirir 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 e das redes sociais

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes
- Espazo suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das 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

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e equipos informáticos (mínimo de 10 e máximo de 15, en función do número de participantes no obradoiro)

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para este obradoiro non é necesario levar material

NÚMERO DE PRAZAS: 20

Informática. Avanzado

OBXECTIVOS

- Adquirir coñecementos avanzados de informática
- Aprender a manexar diversos programas: Word, Excel, PowerPoint

ACONDICIONAMENTO BÁSICO DA AULA

- Cadeiras e mesas suficientes
- Espazo suficiente, amplo e axeitado para o desenvolvemento das 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

- Material de escritorio: carpeta, bolígrafo e folios
- Material didáctico: manual específico, guía didáctica do obradoiro e as fotocopias necesarias
- Equipamento específico: o material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos e equipos informáticos (mínimo 10)

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