

**CONCELLO  
DE VIGO**



# **AVELLEMENTAMENTO ACTIVO**

**VIGO, CIDADE AMIGA DOS MAIORES**



## **OBRADOIROS ANUAIS**

**Actividades dirixidas a persoas  
maiores de 65 anos  
empadroados en Vigo**



# PROPOSTA OBRADOIROS ANUAIS

## AXILIDADE MENTAL

### **Descrición da actividade**

Realizaranse actividades que fomenten a axilidade mental, coma exercicios de cálculo mental, de memoria. Empregaranse materiais de apoio coma poden ser xogos ou xogos de mesa orientados especificamente a traballar a axilidade mental das persoas maiores. A falta de axilidade mental e memoria é, moitas veces, causas de depresión debido a autopercepción das persoas maiores, que senten que cada vez son capaces de menos cousas desembocando isto nunha constante frustración. A través deste obradoiro preténdese favorecer a autonomía das participantes de xeito que sigan sendo capaces de realizar tarefas elementais e cotidianas cunha certa normalidade

### **Contidos**

Habilidades sociais e de comunicación - Compartir Xogos de axilidade mental – Actividades de cálculo e conxuntamente os problemas que se atopan na súa memoria – Realización de tarefas cotiás vida diaria

**Obxectivo:** A actividade proposta ten como obxectivo poñer en práctica un espazo de encontro, xogo, experimentación e reforzo das habilidades cognitivas. A autonomía é básica para que as persoas maiores non sufran unha perda na súa calidade de vida, motivada pola depresión e o illamento, entre outras problemáticas. A falta de autonomía, en moitas ocasións, desemboca nun círculo vicioso de cada vez facer realizar menos tarefas pola frustración que produce a dificultade para realizalas. Para combater estas dinámicas, propónse esta actividade, para fomentar a realización das tarefas do día a día, así coma para a adquisición de ferramentas para facer fronte cando algunha tarefa non se consegue facer coma se agardaba.

**Temporalización:** Sesións de 1,5 horas semanais

**Docentes:** Estela/Amaia

## **SAÚDE E DIVERSIÓN**

**Principio da actividade** Ocio saudable

**Sector de idade:** Maiores, dirixidas a poboación adulta maior de 65 anos

**Descrición e obxectivo da actividade:** Esta actividade consiste en ofrecer aos nosos maiores un espazo para o disfrute estimulando a súa vitalidade a nivel mental, emocional, física e relacional.

O obxectivo é pasalo ben movendo o corpo dunha forma saudable. Trabállase todo o corpo con exercicios , dinámicas e xogo.

O humor, a imaxinación e a creatividade son elementos fundamentais para darlle ese punto de maior diversión.

**Temporalización:** Sesións de 1,5 horas semanais

**Docentes:** Estela/ Eva / Natalia

**Horario disponible:**

## **HUMOR POSITIVO E MENTE EN FORMA**

**Descrición e obxectivo da actividade:** Esta actividade consiste en ofrecer aos nosos maiores un espazo para o disfrute estimulando a súa vitalidade a nivel mental, emocional e relacional.

Nun ambiente distendido os participantes comparten e exploran como é ser eles mesmos a través de experiencias de lectura, xogo (cooperación, percepción, atención), música, canto e relaxación en grupo, dun modo diferente, rompendo a rutina asociada á idade.

**Temporalización:** Sesións de 1,5 horas semanais

**Docentes:** Estela/Natalia

**Horario dispoñible:** mércores todo o día e venres pola tarde

## **CANTA CON NÓS**

**Principio da actividade** Ocio saudable

**Sector de idade:** Maiores, dirixidas a poboación adulta maior de 65 anos

**Descrición e obxectivo da actividade:** Aínda que o canto é a actividade principal, os talleres nótrense de diversas disciplinas: teatro, percusión corporal, danzas do mundo, técnicas de relaxación, etc.

Esta actividade consiste en ofrecer aos nosos maiores un espazo para o disfrute estimulando a súa vitalidade a nivel mental, emocional, física e relacional.

A clase ten varias seccións: Quecemento (baile, dramatizacións), adestramento rítmico (coordinación), técnica Vocal (escalas, exercicios de respiración), repertorio (ensaio de cancións), peche (estiramientos, meditación guiada)

**Temporalización:** Sesións de 1,5 horas semanais

**Docente:** Ánxela Conde

**Horario dispoñible:** luns de 18-19:30h, mércores e xoves de 10:30-12:30h

## **VIVE BAILANDO**

O baile é unha forma de comunicación e de expresión das emocións, sentimentos, pensamentos, imaxes e estados de ánimo do ser humano, polo tanto un medio de convivencia que permite o desenvolvemento integral das persoas, neste caso dos maiores.

O taller enfócase cun obxectivo xeral principal que é o de previr a dependencia da xente maior a través do exercicio físico, e búscanse tamén outros obxectivos como o de promover a sociabilización das persoas que tenden a pasar moito tempo soas na casa ou ofrecer un tempo de lecer en compañía doutras persoas da mesma idade e intercambiar ideas e opinións. Así mesmo, búscanse outros obxectivos propios da actividade como son o desenrolo do ritmo, a creatividade ou a expresión corporal entre outros.

**Temporalización:** Sesións de 1 hora semanal

**Docente:** Eva Dominguez

**Horario dispoñible:** horario de mañá e venres pola tarde

## **PILATES**

**Principio da actividade** Ocio saudable e educativo

**Sector de idade Maiores:** dirixidas a poboación adulta maior de 65 anos

**Descrición:** O pilates é unha disciplina que ten coma obxectivo fortalecer o corpo e a mente dende a parte máis profunda á máis superficial, aumentando e unindo o dinamismo e a forza muscular co control mental, a relaxación e a respiración.

O pilates non só contribúe á saúde física senón tamén á mental, non só porque o propio feito da realización de actividade física xere benestar mental e emocional, senón que redución de dores, aumento da capacidade física e máis elementos similares contribúe de xeito significativo ao benestar psico-emocional. Ademais o pilates, a través dunha técnica concreta de respiración contribúe á relaxación.

A actividade desenvolverase nunha sala con espazo suficiente e empregando elementos coma esterillas de pilates e outros elementos como pelotas de pilates.

**Obxectivo:** A motivación principal para a posta en marcha desta actividade fundaméntase principalmente en desenvolver un modo de vida activo e evitar o sedentarismo que diminúe as funcións orgánicas, promocionar hábitos saudables que melloren a calidade de vida da poboación maior, e obter beneficios físicos específicos para as condición de saúde das persoas maiores:

- Nivel físico: seguridade en movemento e mantemento da autonomía, evita sobrepeso e sedentarismo
- Nivel psicolóxico – emocional: realizar actividades físicas libera endorfinas e incrementa o optimismo
- Nivel social: evita o illamento e a soidade e amplía o círculo de relación, pois é unha actividade grupal

**Temporalización:** Sesións de 1 hora semanal

**Docente:** Álvaro Feijoo

## **OBRADOIRO DE TAI CHI**

### **Obxectivos:**

Coñecemos a nós mesmas e o noso corpo

Entender a respiración e as súas fases

Mellorar a concentración e o esquema corporal

Vincular o corpo e a mente a través da relaxación do movemento

Mellorar a autoestima dende a aceptación e coñecemento do corpo e do movemento

### **Contidos:**

Respiración e movemento

Tensión muscular e fluidez

Amplitude e relaxación

### **Metodoloxía:**

Buscarase un descubrimento guiado, ofrecendo unha serie de pautas dende as cales as participantes poidan atopar a súa forma de execución e a súa realidade á hora de moverse.

Realizarase de maneira habitual as formas básicas de Tai Chi, para que cada usuario asimile e cre a súa evolución do movemento.

Como actividade corporal traballárase a lateralidade, o uso do espazo, o esquema corporal e a coordinación, así como a tensión e a creación e consecución de movementos.

Ao ser unha actividade grupal fomentárase a colaboración, a participación, a autoestima e o sentido de pertenza ao grupo.

Deixárase que todas as persoas partícipes se expresen con total liberdade, sen facer distincións de ningún tipo.

Finalmente, reflexionárase sobre o aprendido para poñer en común as vivencias experimentadas no transcurso da actividade.

**Temporalización:** Sesións de 1 hora semanal

**Docentes:** André Adrio (horario mañá) e Álvaro Feijoo (horario de tarde)

## **OBRADOIRO DE TEATRO**

### **Obxectivos:**

Adquirir ferramentas para lograr expresar o que queremos, e da maneira que queremos.

Manter o noso corpo activo e a nosa cabeza esperta. Poder exercitar estes dous pilares do benestar de forma lúdica e amena.

Traballar a forma na que nos relacionamos mediante exercicios de expresión corporal e de cohesión de grupo.

Fomentar o desenvolvemento persoal, a través de exercicios de auto coñecemento.

Descubrir os distintos ritmos e características de todos os estilos teatrales e interpretativos, para poder dominalos e reproducilos.

### **Metodoloxía:**

Exercicios de interpretación variados, alleos a metodoloxías concretas, para conseguir conexión grupal, desinhibición e fomentar a creatividade por medio de improvisacións, exercicios de animalización, de imaxinación, etc.

Improvisacións en torno ao método William Layton, para comprender a estrutura duna historia, e a importancia dos personaxes no desenvolvemento da mesma.

Explorar as posibilidades da máscara. A importancia do rostro e a composición corporal á hora de crear personaxes mediante Máscaras Larvarias, e a súa elaboración

Manter o corpo entrenado e disposto para as clases, mediante exercicios de expresión corporal adaptados ás capacidades físicas dos alumnos.

Descubrimento das distintas técnicas e estilos de interpretación, e a súa forma de xenerar ritmo ou curiosidade no público mediante exercicios de clown, Commedia dell'Arte, método Stanislavski, etc.

**Temporalización:** Sesións de 2 horas semanais

**Docente:** Noelia González (Grado en Interpretación Textual en la ESAD de Galicia. Actual profesora de Teatro en Federación Provincial de AMPAS.)

**Horario:** de luns a venres en horario de mañá ou de tarde

## OBRADOIRO DE MINDFULNESS

### **Obxectivos:**

Este obradoiro ten como obxectivo a aplicación dun programa adaptado aos maiores, enfocado a mellorar o seu benestar psicolóxico, cognitivo e funcional, mellorando a autonomía física e psicolóxica da persoa.

### **Metodoloxía:**

As características que ofrece o programa son:

- Programa grupal
- Programa psicoeducativo e planificado
- Programa transversal (adaptado ao grupo)

### **Secuencia:**

Presentación, benvida e repaso das pácticas realizadas durante a semana

Introducción sobre os obxectivos a alcanzar.

Parte práctica de meditación e atención plena, onde se poden introducir movementos de Hatha Yoga sedente.

Momento de indagación personal, donde se les pregunta sobre sus sensaciones, percepciones y emociones, toma de consciencia de los beneficios.

**Temporalización:** Sesións de 1,5 horas semanais

**Docente:** Tibisay Rey

**Horarios dispoñibles:** De luns a venres de 11:30 e 13:30h

Os luns e venres de 16:00 a 18:00h



## OBRADOIRO DE DEBUXO

A arteterapia é unha disciplina que utiliza arte e diversos medios artísticos como principal vía de comunicación con fins terapéuticos.

Esta disciplina recorre á expresión creativa artística como medio para que o individuo desenvolva a súa capacidade de reflexión, comunicación, expresión e crecemento persoal; a través de producións artísticas (debuxo, pintura, modelado, collage ...)

### **Obxectivos:**

- Establecer unha vía de comunicación alternativa á verbal.
- Identificar sentimentos e emocións.
- Desenvolver habilidades saudables.
- Potenciar a creatividade.
- Crear un espazo de diálogo y escucha.
- Favorecer as relacións das persoas co seu entorno.
- Promover o autocoñecemento.
- Estimular a comunicación e expresión.

### **Metodoloxía:**

Realizarase distinción entre técnicas secas e húmedas, así como distintos soportes (papeis de diferentes materiais, lienzo ou madeira). Deste xeito modo podemos distinguir:

- Debuxo Terapéutico
- Mandalas
- Collage
- Modelado
- Escritura

**Docente:** Tibusay Rey

**Horarios dispoñibles:** De luns a venres de 11:30 e 13:30h

Os luns e venres de 16:00 a 18:00h