

# TALLERES ONLINE PARA PERSONAS MAYORES.

## “99 RAZONES PARA SER SEPADCTIVOS 2024”

CENTROS DE MAYORES SEPAD  
UNIVERSIDADES POPULARES



### INFORMACIÓN PARA LAS INSCRIPCIONES

HASTA 30 DE MAYO DE 2024

Para apuntarse a la actividad la persona interesada llamará al teléfono de contacto y le proporcionará sus datos (nombre, apellidos, sexo, fecha de nacimiento, DNI, móvil, Centro de Mayores al que pertenece, localidad y actividad a la que se apunta).

### METODOLOGÍA ONLINE

Todos los talleres se realizarán de forma online utilizando principalmente WhatsApp y/o plataformas de videoconferencias

### TALLER DE CULTURA EXTREMEÑA 16 HORAS

- El taller pretende acercar a sus participantes a la cultura extremeña a través de la historia, el arte, festividades, tradiciones y folclore típico de nuestra tierra, priorizando la experiencia, emociones y el pensamiento crítico del mundo que nos rodea.
- **Eloísa Bauzán. Teléfono: 620 511 802**

### TALLER DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA 16 HORAS

- El taller consiste en un programa de entrenamiento de la memoria y de las funciones ejecutivas que intervienen en ella desde una perspectiva cercana, sencilla y lúdica.
- **Eloísa Bauzán. Teléfono: 620 511 802**

## TALLER "MI HUERTO EN CASA"

### 20 HORAS

---

- Los y las asistentes conocerán nociones básicas de jardinería y horticultura, así como algunas técnicas y ejemplos concretos de jardines-huertos verticales para que los apliquen en sus terrazas o balcones. Se hará además énfasis en el uso de materiales reciclables para su composición.
- **Judit Galán. Teléfono: 610 122 099**

## TALLER DE PLANTAS MEDICINALES Y SUS USOS

### 20 HORAS

---

- En la actualidad el uso de plantas medicinales se encuentra muy extendido, si bien su uso es menor si lo comparamos con el de medicamentos de síntesis. Son de importancia para el tratamiento de patologías menores o como coadyuvante. Nos encontramos ante un resurgimiento de las plantas medicinales debido al mayor grado de exigencia por parte de los y las personas consumidoras que demandan productos "de origen natural".
- **Judit Galán. Teléfono: 610 122 099**

## TALLER "JABONES Y COSMÉTICA NATURAL ALOE VERA"

### 20 HORAS

---

- La cosmética actual, igualmente utiliza químicos en pequeñas proporciones, pero con su uso continuado, podemos provocar efectos perjudiciales, sobre todo en la piel, que es el órgano más extenso de nuestro cuerpo. Las personas participantes conocerán el uso de ingredientes naturales y los beneficios que ello aporta a nuestro organismo.
- **Judit Galán. Teléfono: 610 122 099**

## TALLER DE JARDINERÍA Y CUIDADO DE LAS PLANTAS 20 HORAS

---

- Este taller ayudará a sus participantes a describir las operaciones de mantenimiento de los elementos vegetales de una zona verde, jardín de interior o exterior; identificar y realizar las operaciones de mantenimiento y reposición de infraestructuras, equipamiento; reconocer los sistemas y las técnicas de riego y fertilización de jardines interiores, exteriores y zonas verdes; determinar el estado sanitario de las plantas, suelo e instalaciones, y los métodos para el control sanitario para adoptar las medidas oportunas; aplicar los métodos de control fitosanitario de plagas, enfermedades, malas hierbas y fisiopatías en plantas, suelo e instalaciones.

• **Judit Galán. Teléfono: 610 122 099**

## TALLER “NUEVA ALIMENTACIÓN: ALIMENTOS FUNCIONALES” 20 HORAS

---

Taller para conocer los efectos beneficiosos provocados por el consumo de los alimentos funcionales, las cantidades necesarias de ingestión diaria de alimentos funcionales, fijar las bases para elaborar una dieta equilibrada y aprender las distintas aplicaciones de los alimentos funcionales en las distintas fases de una persona.

• **Judit Galán. Teléfono: 610 122 099**

## TALLER “EL MUNDO DE LA SETAS” 20 HORAS

---

- Las personas participantes adquirirán conocimientos básicos de micología, conocimientos para distinguir las principales setas comestibles, sus propiedades y riesgos, la importancia de los hongos, técnicas de recolección, conservación y usos de las setas. No se requieren conocimientos previos de setas para participar en este taller.

• **Judit Galán. Teléfono: 610 122 099**