

Objetivos Taller de gerontogimnasia

- Retrasar la pérdida de las habilidades físicas
- Disminuir el dolor osteoarticular
- Mantener o mejorar la amplitud articular y fuerza muscular general
- Mejorar la circulación periférica
- Mejorar las condiciones del aparato cardiovascular y respiratorio
- Relajación muscular
- Bienestar físico y mental



Objetivos Taller de Yoga y Relajación

- Mejorar la capacidad de concentración
- Mejorar el estado de ánimo
- Conseguir una mayor elasticidad muscular



Objetivos Taller de pintura y manualidades

- Desarrollo de la capacidad de creación y expresión artística
- Facilitar la libertad para expresar el potencial de las personas mayores y las emociones a través del trabajo artístico
- Favorecer la psicomotricidad



Objetivos Taller de Bolillos

- No perder la habilidad en las manos
- Estimular la percepción y la memoria
- Compartir experiencias con otras personas



Objetivos Taller de Carnaval

- Aprender y desarrollar la técnica de corte y confección
- Fomentar la participación de las personas mayores en la vida social y cultural del municipio
- Crear un ambiente de colaboración
- Implicación en un proyecto común como es el carnaval



Objetivos Taller de Risomemoria

- Contribuye a prevenir trastornos psíquicos, ansiedad, depresión y deterioro cognitivo
- Que las personas mayores tengan la risa como una actitud frente a la vida
- Poder ayudar a liberar las tensiones del cuerpo
- Conseguir abrirse a los demás y compartir lo mejor de uno mismo
- Experimentar, vivir en el aquí y ahora
- Fomentar la comunicación y el contacto físico y relacional así como el pensamiento positivo, la alegría de vivir y el buen humor.



Objetivos Convivencia Intergeneracional

El objetivo de esta experiencia es sensibilizar a los alumnos sobre la situación de las personas mayores para fomentar actitudes positivas hacia estas personas y desarrollar las relaciones intergeneracionales.

La convivencia consiste en una visita de niños y niñas de 4º de Primaria a las instalaciones, tanto de la Asociación de Personas Mayores como del Centro de Estancias Diurnas donde pueden participar de las actividades que realizan los mayores, a la vez que aprenden a respetar enfermedades típicas de la madurez como el Alzheimer o falta de movilidad.

