

CURSOS

**Cursos en colaboración con el Gobierno de Navarra y La Caixa:
Estos son totalmente gratuitos.**

TALLERES DE SALUD Y BIENESTAR

Dolor + vida

Herramientas y recursos para mejorar la calidad de vida de las personas mayores afectadas por el dolor y ayudar a prevenirlo a quienes no lo padecen.

Despertar con una sonrisa

La importancia de dormir bien para lograr un verdadero descanso. Todos los conocimientos necesarios para mejorar el entorno del sueño y su adaptación a los diferentes momentos vitales.

Entrena

Es un programa preventivo que contiene las claves para lograr un envejecimiento saludable que ayude a conservar la autonomía y a recuperar la actividad física.

Ejercita tu mente

Es una plataforma virtual para la estimulación cognitiva que trabaja mediante ejercicios las principales áreas cognitivas del cerebro: el lenguaje, la memoria, las funciones ejecutivas, la vista, la atención, la concentración y el procesamiento auditivo. Ha sido diseñada por profesionales de la neuropsicología con el fin de mantener la mente activa.

Actívate

En este taller, se informará sobre los efectos de la vejez en nuestro cerebro y cómo diferenciarlos de los efectos de una enfermedad. También trataremos la importancia de llevar una vida activa para mejorar esta etapa vital.

TALLERES DE INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN

Aproximación a las nuevas tecnologías

El primer contacto con el mundo de la informática. Aquí sentaremos las bases para entender el mundo digital y adquirir después más conocimientos.

La red, en nuestro día a día

El punto de partida para entender el uso y funcionalidad de las herramientas y aplicaciones digitales más representativas de la actualidad en el entorno 2.0.

Creación de proyectos digitales I y II

A través de la elaboración de un proyecto, los participantes aprenderán tanto sobre nuevas tecnologías como sobre la utilización de herramientas de presentación de proyectos en formato digital.

Redes sociales

Taller que tiene como objetivo explicar a las personas mayores el entorno 2.0 y cómo moverse con seguridad en la red.

TALLERES DE FORMACIÓN, PARTICIPACIÓN Y VOLUNTARIADO

Acciones locales

En función de las realidades específicas de cada zona, se construirán proyectos de voluntariado en colaboración con entidades y agentes del territorio, para que nuestras personas mayores se sientan útiles y activas dentro de la sociedad.

Aula abierta “activamente”

Un espacio abierto en las CiberCaixa donde los propios voluntarios dinamizarán a otras personas del centro de mayores y las animarán a conocer y participar en la plataforma Activamente.

Grandes Lectores

Espacio de reunión y conversación alrededor de un libro. Es un espacio de relación social dirigido por voluntarios.

Mayores Lectores

Tertulias literarias en torno a un libro escogido especialmente por su temática. Estas charlas estarán dirigidas por profesionales.

Formación básica para los proyectos de voluntariado

Formación de carácter general sobre las habilidades necesarias para desarrollar los proyectos de voluntariado. Trabajo en equipo, resolución de conflictos, dinamización de grupos...

Actividades intergeneracionales

Las relaciones intergeneracionales son necesarias para fomentar los vínculos entre personas de distinta edad y el enriquecimiento mutuo. Para ello, se usarán las TIC como herramienta de interacción.

Cursos de larga duración, los precios se fijarán dependiendo de las inscripciones

- FRANCÉS - PINTURA - JUBILOTECA

LA JUBILOTECA

La Jubiloteca es un espacio relativamente nuevo en el tiempo, surgido por las nuevas necesidades de esta sociedad tan cambiante y en donde se presta atención y estimulación a personas que quieren prevenir el deterioro asociado al envejecimiento y a personas mayores con problemas de dependencia leve y moderada.

Podemos decir que la jubiloteca es un instrumento para la convivencia y el desarrollo de estas personas, promoviendo el bienestar tanto personal, grupal y comunitario en donde todas las actividades que se realicen van a estar dirigidas

a mejorar la calidad de vida de todos y todas. Un espacio en donde poder disfrutar de la cultura, el ocio y las relaciones sociales, y una oportunidad de compartir ideas, proyectos, preocupaciones, miedos e ilusiones, alejando el sentimiento de depresión, monotonía y soledad.

La jubiloteca ha de ayudar a que las personas mayores vivan muchos años y que estos años estén llenos de **ilusión y felicidad**, que le ayude a la persona a mejorar su calidad de vida y a seguir creciendo como persona a todos sus niveles.

Objetivos generales

- Prevenir y frenar el deterioro físico, social y cognitivo fomentando la autonomía de la persona
- Construir un espacio de encuentro entre las personas donde poder disfrutar de las relaciones sociales, ocio y cultura mejorando así su calidad de vida.
- Proporcionar un servicio de calidad que sirva de respiro a las familias que tienen a su cargo personas mayores con dependencia leve y moderada.

Objetivos específicos

- Ralentizar el deterioro físico practicando ejercicios de mantenimiento: estiramientos, motricidad, movilizaciones....
- Mantener y desarrollar sus capacidades cognitivas mediante actividades que trabajen la orientación a la realidad, memoria, lenguaje, cálculo....
- Desarrollar el ámbito social fomentando la socialización y el intercambio generacional mediante trabajos en grupos, relaciones con otros colectivos: (jóvenes-niños...)

ACTIVIDADES

Actividades físicas y de desarrollo motriz

Destrezas, coordinación, flexibilidad, movimiento articular, equilibrio...

Actividades de desarrollo mental

Memoria espacial, memoria auditiva, entrenamiento en técnicas de memoria, agrupaciones, coloquios, lecturas...

Estas actividades han sido creadas con el fin de:

- Desarrollar capacidades cognitivas de memoria y concentración
- Potenciar su autoestima y autonomía
- Desarrollar la creatividad
- Fomentar la comunicación entre los participantes
- Desarrollar el área verbal: comprensión, razonamiento, lectura, escritura

Actividades de animación -estimulativa

Juegos de mesa. Taller de musicología

A través de estas actividades se trabajará:

- La comunicación entre los usuarios usuarios
- La atención
- Mejorar la convivencia a través del respeto en el juego.

Manualidades

Mandalas, pintura, trabajos de alambre...

SESIONES A REALIZAR:

- MARTES Y JUEVES
- Horario: a convenir
- Duración de cada sesión: 3 horas

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- Recibimiento de los asistentes
- Ejercicio -psicomotricidad
- Actividades diversas (memoria-comprensión verbal)
- Descanso
- Trabajo personal. Manualidades, pintura...

Cursos subvencionados por Fundación Caja Navarra y Arkupeak: Los siguientes cursos 20€ por mes.

CURSO DE BAILE

Dentro de la cultura de nuestros pueblos las danzas ocupan un lugar importante. Nos evocan alegría, fiesta y celebraciones y nos encienden el corazón.

Conocemos muchas clases de bailes y cada uno nos provoca experiencias y sensaciones diferentes.

En este curso trataremos de vivir todos estos aspectos y trabajaremos otros muchos: la coordinación, la flexibilidad, la forma física, el ritmo...

Nos acercaremos a diferentes bailes: africano, bailes vascos, latinos y por qué no al jazz y bailes más actuales.

Las sesiones de trabajo durarán hora y cuarto, hora y media aproximadamente y en cada sesión disfrutaremos de la diversidad que nos ofrece el mundo de la danza en un ambiente alegre y divertido; sin presiones ni tensiones entre grandes risas.

COCINA Y TERAPIA CON PLANTAS MEDICINALES

Hasta ahora, los dos talleres de plantas que he presentado en otoño, se desarrollaban alrededor de las posibilidades de uso que ofrecen plantas cuya recolección se realiza al inicio del otoño. Estos usos están relacionados principalmente con la raíz de algunas plantas cuyas propiedades curativas se encuentran en este órgano ya que es en el inicio de esta estación cuando se cargan de vitalidad ampliando su poder curativo.

En esta nueva edición que presento, quiero seguir trabajando en esta línea. Así que presentaré algún taller relacionado con el uso terapéutico de las plantas. Pero también quiero abrir nuevos caminos de experimentación e introducir una nueva área de trabajo: cocinar con ellas. De modo que parte de los talleres que realizaremos se van a hacer entre fogones.

DURACIÓN

5 clases, tres horas cada clase. A concretar mes de realización, posiblemente octubre o noviembre.

DESARROLLO

- **Primera clase:** realización de tintura de bayas de sauco y regaliz. Realización de tintura de diente de león y bardana. Repasaremos un poco la teoría de preparados de alcohol mientras hacemos el taller.
- **Segunda clase:** preparación de sopa de ortigas y boniatos. Preparación de sopa de cebada tostada y castañas.
- **Tercera clase:** realización de pomada sanjuanera.
- **Cuarta clase:** barritas de grosella negra y nueces.
- **Quinta clase:** teórica. Veremos las propiedades de las plantas que hemos utilizado en la realización de los talleres.

TALLER DE LA MEMORIA

FOTOGRAFÍA

CURSO DE JARDINERÍA Y HUERTA

1- Las Plantas y su Funcionamiento

Raíz
Tallo
Hojas
Funciones específicas

2-Plantas y plantaciones

Raíz desnuda
Cepellón
Maceta
Épocas de plantación y características

3-Las plantas en maceta

Plantación.
Mantenimiento
Abonados
Riegos
Plantas aconsejadas

4-Reproducción de las plantas

Semilla y semilleros
Acodos
Esquejes
Injertos

5-Podas

Iniciación a la poda
Épocas
Poda de rosales hortensias...

6-Las plantas bulbosas

Bulbos de Otoño
Bulbos de Primavera

7-Plagas y más comunes en arbolado y plantas

Control de plagas y enfermedades
Tratamientos biológicos
Tratamientos químicos

8-El suelo

Características
Tipología

9-Nutrientes para las plantas

Sintomatología de excesos y carencias
Abonados
Abonos orgánicos
Abonos químicos
Épocas de abonado y dosis

10-Los céspedes

Implantación
Tipos
Mantenimiento

Clases prácticas. Duración 30 horas

Juan Mari Artázcoz Lazcano
Ingeniero Técnico Agrícola y Paisajista
(Universidad Politécnica de Barcelona)

CURSO DE PODA E INJERTOS

1- Nociones de poda

Motivos
Tipos
Orden de poda
El corte, lugar de corte

2- La poda de los frutales de pepita

Manzano
Peral

3- La poda de los frutales de hueso

Melocotonero
Ciruelo
Cerezo

4- Plagas y enfermedades más comunes en frutales

Lucha integrada de plagas
Productos fitosanitarios

Clases prácticas. Duración 25 horas

Juan Mari Artázcoz Lazcano
Ingeniero Técnico Agrícola y Paisajista
(Universidad Politécnica de Barcelona)

FECHAS DE INSCRIPCIÓN de todos los cursos: Hasta el 31.08.15

De sobra conocidos son los objetivos que queremos obtener “Envejecimiento activo” para eso ponemos los medios y en vuestras manos queda la participación.

También queremos sugerencias de nuevos cursos para el año 2016

CHARLAS

Nutrición para personas mayores se publicarán las fechas

Compañías eléctricas, cual nos interesa.

- 6 de octubre en Arkupeak
- 13 de octubre en Arizkunenea
- 20 de octubre en Beralandeta
- 27 de octubre en el cine de Leitza

Ponentes **Maria Arretxe** y **Miren Olaetxea**