

MÓDULO ENVEJECIMIENTO ACTIVO “ACTIVIDAD PSICOLÓGICA”

CONTENIDOS:

8 sesiones de 1 hora en las que se trabajarán los siguientes contenidos:

- **Habilidades sociales y comunicación:**
 - Sesión 1. – Comunicación verbal y no verbal
 - Sesión 2. – Habilidades sociales
 - Sesión 3. – Empatía y Asertividad
 - Sesión 4. – Resolución de conflictos
- **Gestión de emociones:**
 - Sesión 5. – Autoestima
 - Sesión 6. – Pensamiento positivo y resiliencia
 - Sesión 7. – Técnicas para afrontar el estrés y Técnica de relajación
 - Sesión 8. – Risoterapia (y Evaluación)



MÓDULO ENVEJECIMIENTO ACTIVO

“ACTIVIDAD FÍSICA”

CONTENIDOS:

8 sesiones de 1 hora de actividad física con los siguientes contenidos:

- **Gerontogimnasia:** consiste en mover cada grupo muscular y lograr una mejora del movimiento articular.
- **Actividad física** basada en actividades simples, siempre con movimientos de impacto leve y fáciles de realizar. Alguno de ellos pueden ser dar paseos regulares, practicar yoga, pilates, relajación, estiramientos....
- Ejercicios coordinados por un **profesional terapeuta** que adecuará las clases a las necesidades específicas de cada persona.



MÓDULO ENVEJECIMIENTO ACTIVO “ACTIVIDAD FÍSICO-PSICOLÓGICA”

CONTENIDOS:

8 sesiones de 1 hora en las que se trabajarán los siguientes contenidos:

- **Mente activa:** Desarrollo cognitivo:
 - Sesión 1. – Memoria
 - Sesión 2. – Atención y percepción
 - Sesión 3. – Creatividad
 - Sesión 4. – Sentido del humor
- **Actividades lúdico – físicas:**
 - Sesión 5. – Psicomotricidad
 - Sesión 6. – Expresión corporal
 - Sesión 7. – Musicoterapia – movimiento
 - Sesión 8. – Risoterapia (y Evaluación)



MÓDULO ENVEJECIMIENTO ACTIVO “MAYORES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS”

CONTENIDOS:

6 sesiones de una hora y media en las que se trabajarán los siguientes contenidos.

- Sesión 1:

- Utilidad de los móviles y tablet
- Estructura y funcionamiento del teléfono y tablet
- Ajustes y configuración

- Sesión 2:

- Contactos, llamadas...
- Whatsapp
- Correo electrónico

- Sesión 3:

- Calendario, notas, reloj...
- Cámara, galería, álbum, fotos

- Sesión 4:

- Descargar aplicaciones
- Otras App (Sacyl conecta, App de los bancos, App de compañías telefónicas...)

- Sesión 5:

- Internet: acceso a Internet, tipos de navegador
- Funcionamiento de internet: Pantalla inicial, diferentes formas de navegar, buscadores, favoritos, historial...
- Trámites que se pueden realizar por internet: Citas médicas, Administración de Hacienda, Seguridad Social...
- Otras gestiones: viajes, cursos...

- Sesión 6:

- Compras por internet: ventajas, inconvenientes, garantías.
- Seguridad a través de internet: Posibles fraudes.
- Evaluación

