



## **Actividades clave**

**YOGA:** Sesiones de este deporte altamente indicado para este sector de la población, ya que sus beneficios son sensibles a corto plazo, tanto a nivel físico como psíquico.

**GIMNASIA:** Realización de ejercicios físicos adaptados a las necesidades y características de las personas mayores. Como por ejemplo, :

<https://www.youtube.com/watch?v=VbErXTCEXUo>

**BAILES DE SALÓN:** Aprendizaje de distintos tipos de baile en los que los grupos bailan de forma coordinada y siguiendo el ritmo de la música

### **MARTES CULTURAL:**

- Conferencias
- Certámenes de música y corales
- Talleres de animación a la lectura
- Cine-fórum
- Taller de teatro
- Visitas culturales

### **INFORMÁTICA:**

- Iniciación y perfeccionamiento de diversos sistemas operativos.
- Iniciación y perfeccionamiento de procesadores de texto: Word.
- Trabajo con programas y utilidades de todo tipo: Corel Draw, Power Point, Photo Shop, etc.
- Aprendizaje y desarrollo de programas y técnicas para el acceso a INTERNET: Internet, Explorer, Buscadores, etc.

### **MÚSICA:**

- Aprendizaje básico de solfeo
- Trabajos con instrumentos diversos
- Iniciación y Perfeccionamiento en el aprendizaje de: guitarra, bandurria, flauta, etc.
- Iniciación y perfeccionamiento del canto en la coral de centro.

## **DIBUJO Y PINTURA**

- Iniciación al óleo
- Iniciación y perfeccionamiento de técnicas de dibujo • Iniciación a la acuarela

## **MANUALIDADES:**

- Trabajos de Marquetería
- Todo tipo de manualidades con estaño
- Modelaje de arcilla
- Trabajos con pastas de cerámica
- Figuras de escayola
- Pintura y estampación sobre tejidos
- Imitación de plata, cobre, lapislázuli, cobre enmohecido, etc.
- Macramé (Ganchillo)

Contaremos con los siguientes patrocinadores: