



## ANEXO I

### LISTADO DE ACTIVIDADES POR PROGRAMA

#### **0542 - Programa de actividades culturales y de desarrollo personal:**

Comprende las actividades que tengan como objetivo mantener al máximo las capacidades físicas e intelectuales y ayudar a adquirir nuevas destrezas que sean necesarias para una adecuada adaptación a las situaciones venideras de las personas participantes.

- Talleres de nuevas tecnologías adaptadas a la vida diaria
- Talleres de utilización de teléfonos móviles e inalámbricos, mandos de TV, etc.
- Talleres utilización redes sociales
- Talleres de utilización de electrodomésticos de línea blanca, calderas de gas, etc.
- Talleres de manualidades.
- Talleres de reciclaje
- Talleres sobre economía doméstica, compra consciente y planificación de gastos.
- Talleres de autoestima, habilidades sociales y envejecimiento en positivo
- Charlas sobre soledad no deseada
- Charlas sobre medicación y su correcta administración.
- Charlas y cursos de atención de urgencias médicas y primeros auxilios a personas mayores.
- Charlas sobre la importancia de la higiene en personas mayores.
- Charlas, conferencias de diferentes contenidos.
- Cursos de costura básica
- Cursos de tareas domésticas para personas viudas.
- Cursos de cocina para personas viudas.
- Cursos de cuidado de personas con dependencia.
- Cursos de bricolaje y mantenimiento del hogar.
- Grupo de Coro/coral
- Grupo de Teatro.
- Actividades de dibujo, pintura y fotografía.
- Lectoescritura
- Estimulación de la memoria
- Taichí
- Pilates
- Yoga
- Relajación corporal, mindfulness, ayuda frente a trastornos del sueño.
- Gimnasia, agerasia, psicomotricidad
- Hipopresivos y prevención de la incontinencia urinaria.
- Cursos Baile en línea
- Cursos baile de salón
- Cursos de bailes caribeños
- Otros cursos
- Otras actividades innovadoras en este campo.

#### **0543 - Programa de actividades recreativas:**

Comprende las actividades cuyo objetivo principal sea la ocupación del tiempo de ocio y que fomenten la relación entre iguales en un ambiente lúdico y distendido, de manera que se mantengan activas al máximo las capacidades relacionales de las personas participantes.

- Excursiones de 1 día.



- Actividades de senderismo y montaña.
- Campeonatos y concursos.
- Bailes.
- Bingo.
- Festivales y jornadas culturales
- Celebraciones
- Comidas de hermandad
- Otras actividades innovadoras en este campo.

#### **0545 – Programa de actividades solidarias-comunitarias:**

Comprende actividades en beneficio de la comunidad o de colectivos específicos en situación de dependencia o de desventaja social, sin olvidar la meta de hacer visible la condición de persona mayor, las aportaciones, necesidades y derechos que les asisten y cuyo objetivo final sea realizar actuaciones dirigidas a conseguir una mejora de la calidad de la vida de las personas mayores.

- Acompañamiento en la realización de gestiones.
- Acompañamiento y traslados a los locales de la asociación a personas con problemas de movilidad y o en núcleos diseminados.
- Programa de visitas periódicas y acompañamiento a personas mayores solas en domicilio, residencias y hospitales (mínimo 4 visitas/ acompañamientos a lo largo del año).
- Asesoramiento para poner en orden sus asuntos.
- Actividades de participación social en coordinación con otras entidades sociales.
- Actividades de intercambio intergeneracional: extraescolares en colegios, actividades en ludotecas o locales de jóvenes, cuentacuentos, recuperación de juegos tradicionales, etc.
- Cursos de gestión de asociaciones de personas mayores.
- Coordinación con recursos sanitarios para la realización de campañas específicas con el objetivo de prevenir y mejorar la salud de las personas mayores del Barrio/municipio.
- Coordinación con recursos sociales para realización de campañas específicas y comunicación de situaciones sociales.
- Información a los recursos sociales de situaciones de problemática social: Síndrome de Diógenes, abandonos, incapacidad de prestar cuidados, malos tratos...
- Otras actividades innovadoras en este campo.