

# TALLERES EMOCIONALES

Olmeda de las Fuentes

Los talleres emocionales consistirán en sesiones de tertulia y charla en la cual los participantes puedan abrir debates, expresar como se sienten, empatizar, dar apoyo emocional, ser vulnerables y mostrar sus debilidades y sus fortalezas...etc.

Es un taller para todas las edades y no tiene una estructura fija, es decir, es adaptable tanto a las circunstancias como los participantes y el objetivo principal es la creación de vínculos fuertes y honestos mediante la conversación.

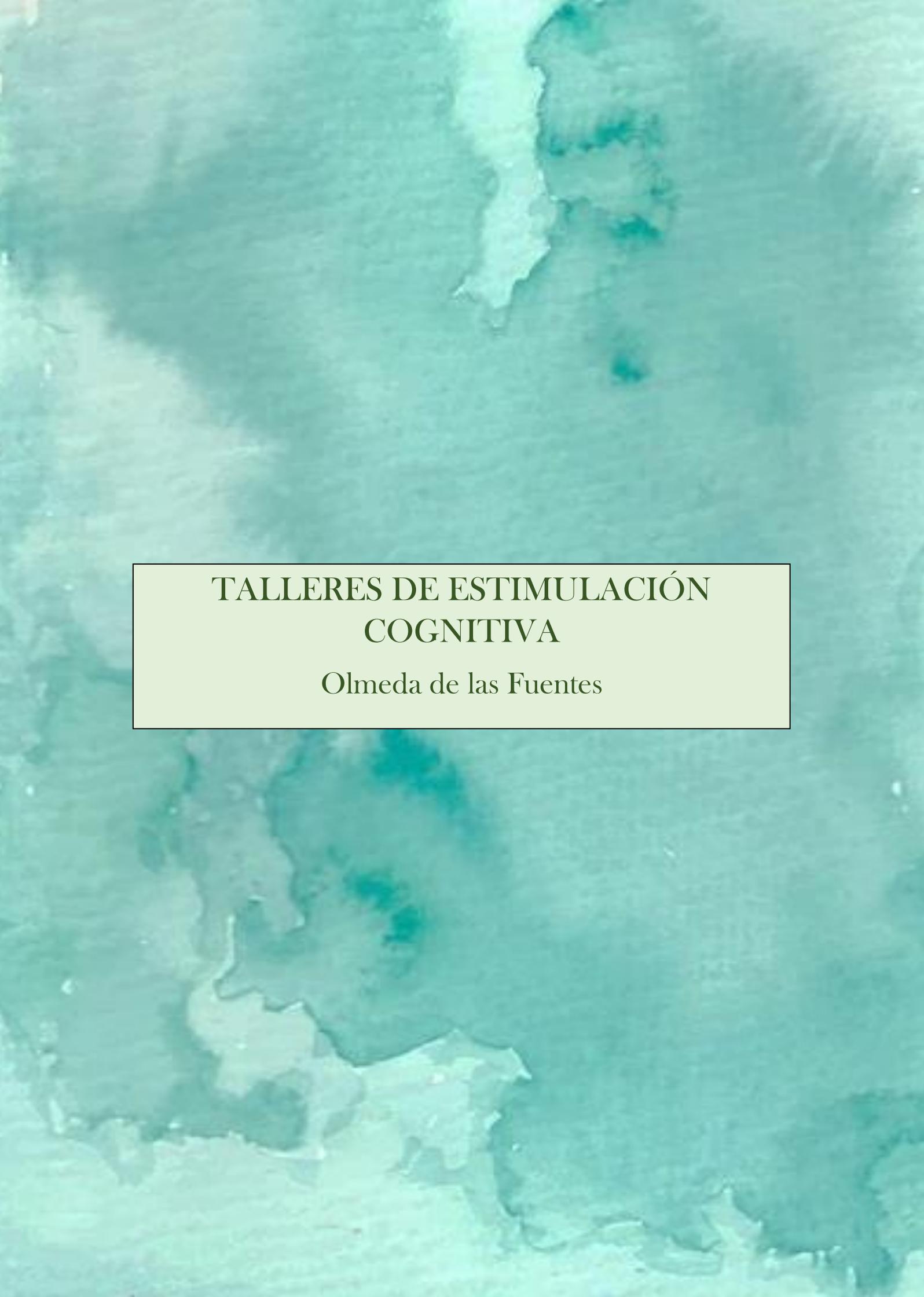
No hay ningún tipo de limitación como tal. Se puede hablar de todo siempre que haya respeto hacia el resto de los participantes, el ambiente y la monitora. Para que funcione este taller debemos respetarnos los unos a los otros y saber escuchar lo que cada uno tiene para decir o aportar.

Si nos escuchamos entre todos/as podremos conocer facetas de cada uno/a que a lo mejor no conocíamos y, aún más importante, siempre se puede aprender cuando escuchamos experiencias, opiniones e ideas de los/as demás.

Algunos tópicos de los que se pueden hablar (entre muchos otros, ya que la temática es libre y como he dicho previamente, aquí vendríamos a conocernos y no a hablar con tabúes):

- La salud mental
- Temas personales (como la vida familiar, situaciones cotidianas...etc.)
- Debates sobre cualquier tema (siempre desde el respeto y la educación)



The background of the page is a soft, textured teal watercolor wash. A central rectangular box with a thin black border contains the title and author information. The text is centered within this box.

**TALLERES DE ESTIMULACIÓN  
COGNITIVA**

Olmeda de las Fuentes

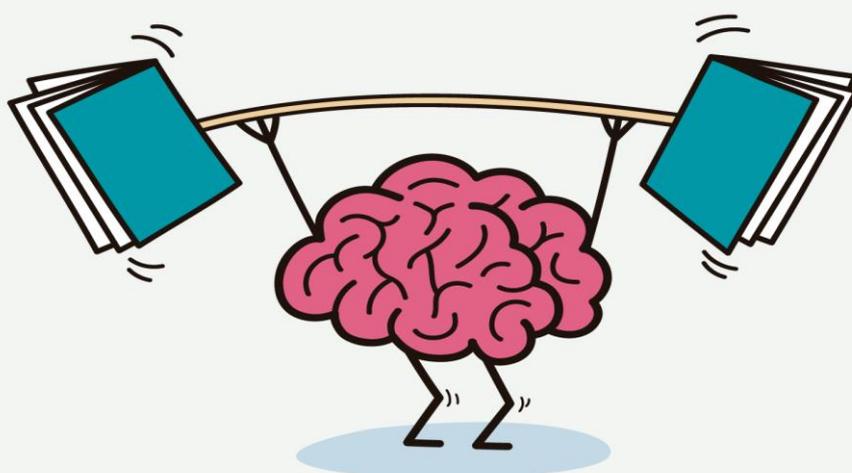
Los talleres de estimulación cognitiva son talleres para aquellas personas que necesiten ejercitar y quieran mejorar el funcionamiento de su cerebro mediante juegos, actividades dinámicas y trabajo grupal e individual.

Este taller se distribuye en diversos talleres:

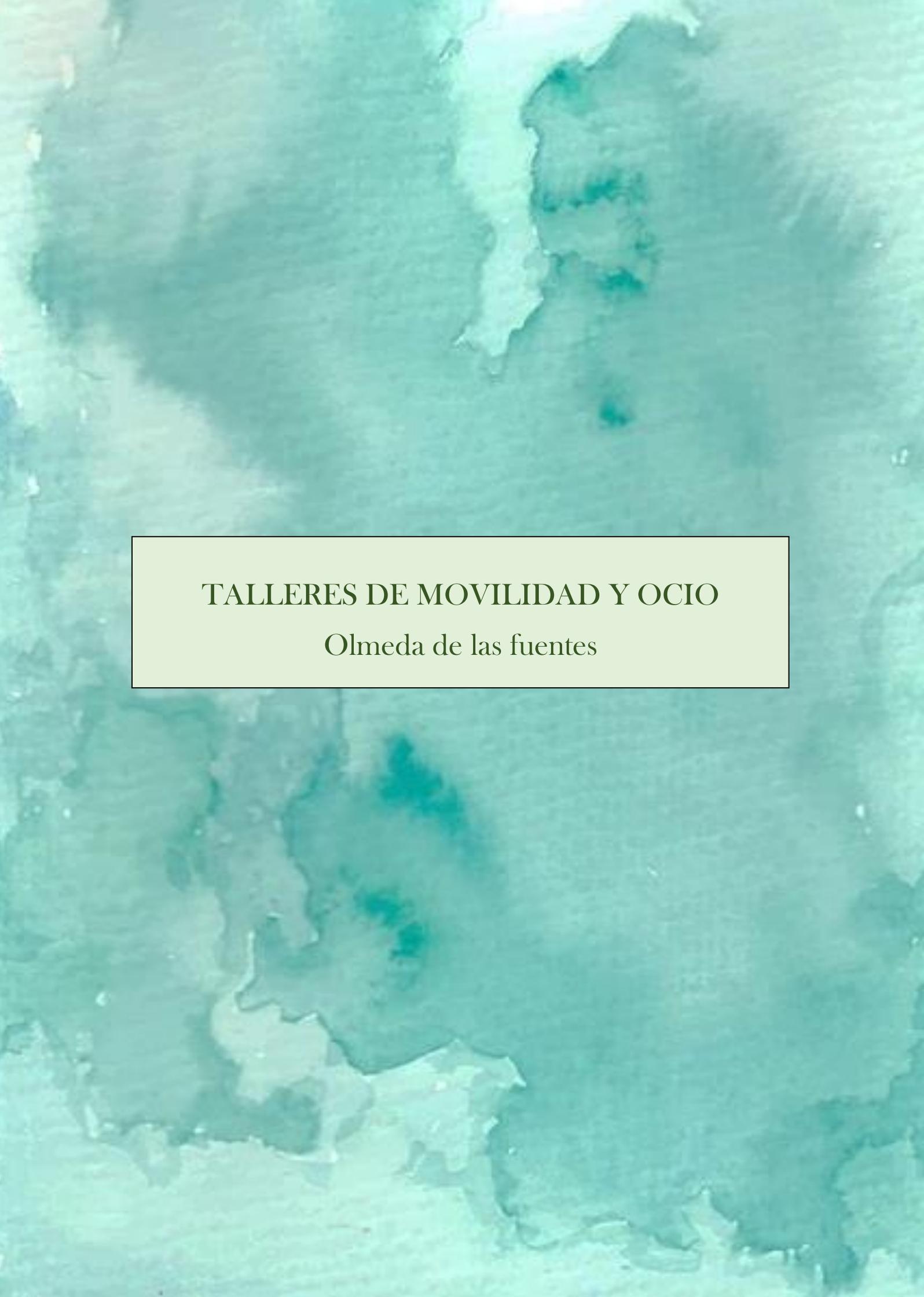
- Taller de atención (5 niveles)
- Taller de funciones ejecutivas (5 niveles)
- Taller de lenguaje (5 niveles)
- Taller de memoria (5 niveles)
- Taller de percepción (5 niveles)
- Taller de lectoescritura y visoconstrucción (5 niveles)

Por lo general, se mezclarán actividades de cada taller, es decir, podrá hacerse más de una actividad relacionada con todos los diversos talleres en un día. Las actividades son entretenidas y de distintas dificultades, pero realizables para la mayoría.

El objetivo será preservar, conservar e incluso, en el caso de ser posible, intentar mejorar la estimulación cognitiva (el funcionamiento cerebral) Para cumplir con este objetivo, se utilizarán actividades sacadas de libros específicos relacionados con la temática del taller.



Estimulación Cognitiva



**TALLERES DE MOVILIDAD Y OCIO**

Olmeda de las fuentes

## INTRODUCCIÓN

Este documento será un reflejo de las actividades de ocio puestas en práctica en el ayuntamiento de Olmeda de las Fuentes. No solo eso, sino que servirá para registrar actividades, aunque no se vayan a realizar.

Las actividades están destinadas tanto a niños/as, jóvenes, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad. Habrá actividades que se usen con determinados grupos, pero por lo general, todas serán utilizables para cualquier tipo de público.

- PM significa personas mayores y adultos.
- J significa adolescentes y jóvenes.

Las actividades pueden ser y serán adaptadas para personas con dificultades o discapacidades. Se pretende la inclusión y la accesibilidad por parte de todo el mundo por lo que la metodología será flexible, respetuosa y tendrá en cuenta a todo el mundo por muy diversos o diversas que sean.

## ÍNDICE

Habrán diversas actividades que estarán repartidas en los distintos grupos que he creado. Cada actividad por su modalidad pertenecerá a un grupo u otro. Los grupos son los siguientes:

1. MANUALIDADES
2. GIMNASIA/DEPORTE
3. JUEGOS
4. LECTURA
5. MÚSICA Y BAILE
6. TEATRO Y CINE
7. EXCURSIONES

## **1. MANUALIDADES**

Estos son solo algunos de los ejemplos de manualidades que podrán ser realizadas, pero hay muchas más.

### **1.1 Manualidades con palitos de palo**

Muñecas: necesitaremos rotuladores de colores para pintar las muñecas en el palo y tela.

Casita de muñecos/as: necesitaremos pegamento (una pistola de pegamento o cola a poder ser) para pegar los palos en forma de casita y pinturas/rotuladores de colores.

Puerta de hadas: necesitaremos pegamento para poder pegar los palos en forma de puerta, pintura acrílica o rotuladores de colores para la decoración.

Lapicero: necesitaremos pegamento para pegar los palos en forma de lapicero y rotuladores de colores, purpurina, telas y pegatinas para decorar el exterior del lapicero.

Flores y animales: necesitaremos pegamento para poder pegar los palos en forma de flores o animales, papel, tijeras, rotuladores, pinturas de colores.

### **1.2 Manualidades con papel**

Animales y flores: tijeras, rotuladores, lápices de colores, pegamento en barra.

Vidrieras (con papel de seda): cartulina, pegamento, tijeras.

Collages: revistas y periódicos, cartulina, tijeras, pegamento, rotuladores de colores.

Comecocos: papel, pinturas y rotuladores de colores, bolígrafos, pegamento, tijeras.

Tableros de juego: rotuladores y pinturas de colores, lápices, gomas de borrar,

Figuras geométricas: tijeras, pegamento en barra, pinturas y rotuladores, hilo de coser.

### **1.3 Manualidades con cartulina**

Calendarios y horarios: reglas, lápices, rotuladores y pinturas de colores, gomas de borrar, tijeras, pegamento en barra, grapadora, cartulinas de colores.

Molinillo: tijeras, pegamento (a poder ser cola o pistola de pegamento caliente), palillo fino, rotuladores y pinturas de colores, cartulinas de colores.

Ramo de flores: pegamento, tijeras, cartulinas de colores.

### **1.4 Manualidades con lana**

Pompones y botellas: lana de colores, botellas de agua (con el tapón incluido), punzones, tijeras, pegatinas y elementos decorativos, cartón.

Pompones de animales: lana de colores, punzones, bolígrafos, tijeras, pegatinas y elementos decorativos, cartón.

#### 1.5 Manualidades con piedras

Cactus: piedras redondeadas, pintura acrílica de color verde y blanco, macetas (o cualquier especie de envase como, por ejemplo, los envases de yogurt), tierra, pinceles para pintar.

Muñecos/as: pinturas acrílicas de colores, piedras de diferentes tamaños y de cualquier forma.

#### 1.6 Manualidades con botellas

Botella de la calma: botellas de plástico transparente, agua, purpurina de cualquier color, elementos para decorar las botellas (como, por ejemplo, conchas, piedrecitas, arena...etc.), colorante para el agua, glicerina, embudo.

Bolera: pinturas acrílicas de colores, botellas de plástico, una pelota.

Sonajero: cascabeles, piedrecitas, pegatinas (para decorar el exterior), botellas de plástico y elementos que hagan ruido en general.

Macetas: tierra, semillas, tijeras, elementos para decorar el exterior, botellas de plástico, agua.

#### 1.7 Manualidades con pintura

Cuadros y dibujos: acuarela, folios, pinturas de colores, lápices y rotuladores, pinceles, gomas de borrar, sacapuntas, zumo de limón (cuando se quiera hacer un cuadro de acuarela con zumo de limón), pintura acrílica.

#### 1.8 Manualidades con globos

Tenis: globos de colores, platos desechables, palitos de helado, pegamento preferiblemente caliente o cola, rotuladores negros.

Caras: rotuladores de colores, lana, tela, pegamento, tijeras, papel.



## 2. GIMNASIA Y DEPORTE

### 2.1 Actividades de psicomotricidad y psicomotricidad fina

La psicomotricidad puede ser dividida en dos clases: la psicomotricidad fina, la cual consiste en ejecutar movimientos coordinados utilizando distintas partes del cuerpo y la psicomotricidad gruesa, la cual consiste en ejecutar acciones que requieren un control sobre la totalidad del cuerpo, el espacio y los objetos que se vayan a utilizar. En estas actividades se trabajarán ambas, pero dependerá del rango de edad de las personas usuarias.

Psicomotricidad fina: Modelar con plastilina o con arcilla, hacer collares, pulseras o actividades de ese estilo, hacer puzles, crear mediante piezas cualquier tipo de construcción 3D, aprender a atarse los cordones, sostener y escribir con un lápiz, dibujar líneas, estrellas y círculos, cerrar y abrir una cremallera...etc.

Psicomotricidad gruesa: hacer un recorrido, saltar a la comba (con música o en forma de juego), la rayuela, juegos de pelota (como, por ejemplo, el fútbol), bailar, montar en bicicleta, correr y andar.

### 2.2 Actividades deportivas

Fútbol: en la cancha disponible se podrá realizar esta actividad. Necesitaremos mínimo una pelota de fútbol para esta actividad.

Baloncesto: en la cancha disponible se podrá realizar esta actividad. Necesitaremos mínimo una pelota de baloncesto para esta actividad.

Padel: utilizaremos raquetas y el espacio utilizado podrá ser perfectamente la cancha de padel.

Ping pong: se usará la mesa de ping pong con las raquetas y las pelotas específicas que se utilizan en este deporte.

Petanca: ocuparemos la pista de petanca utilizando los recursos necesarios para realizar este deporte.

Ajedrez: utilizaremos los tableros de ajedrez disponibles y las piezas. Necesitaremos un espacio en el que los usuarios/as puedan sentarse y una mesa.

Bolos: necesitaremos un espacio en el cual poder jugar a los bolos sin perjudicar a nadie ni a nada. Puede ser perfectamente al aire libre.

### 2.3 Estiramientos

Habrá unas sesiones de estiramientos aptas para todo tipo de público que durarán aproximadamente 15 minutos máximo.

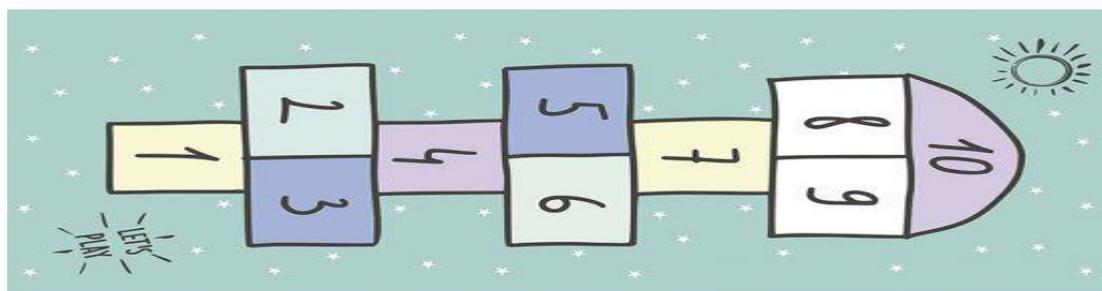
Se estirar  todo el cuerpo haciendo especial hincapié en la parte que hayamos entrenado ese día. Se empezar  siempre por la cabeza (cuello)



### 3. JUEGOS

Juegos de mesa: sarandonga, virus, el uno, parchís, ajedrez, cluedo, cuatro en raya, tres en raya, hundir barcos, juegos de mesa en inglés, juegos de cartas...etc.

Juegos físicos: el escondite inglés, el pillapilla, bal n prisionero, Gymkanas en castellano y en inglés...etc.



#### 4. LECTURA

Fomentar la lectura de manera positiva creando espacios en los que se comparta el gusto por este tipo de actividad y se refuerce.

Cuenta cuentos: cuentos que provoquen interés y que sean interactivos. Utilizando los recursos disponibles como la biblioteca o la estantería de la ludoteca que están repletas de libros.

Rincón de lectura: lo haremos en una de las salas de la casa de cultura.

Lectura exprés: aquellas personas que estén interesadas en leer pero que tengan dificultades para desplazarse, podrán pedir libros que estén disponibles de la biblioteca y se le entregarán a domicilio.



#### 5. MÚSICA Y BAILE

Se utilizará la música y el baile para desahogarse y expresarse corporalmente. No será ningún tipo de baile específico, sino que se pondrá música y se intentará bailar al ritmo de esta. En cuanto a la música, haremos juegos, karaokes, pondremos una playlist de canciones en base a los gustos de los participantes...etc.

Para estos talleres no será necesario saber de baile ni de música, con tener predisposición y ganas vale.

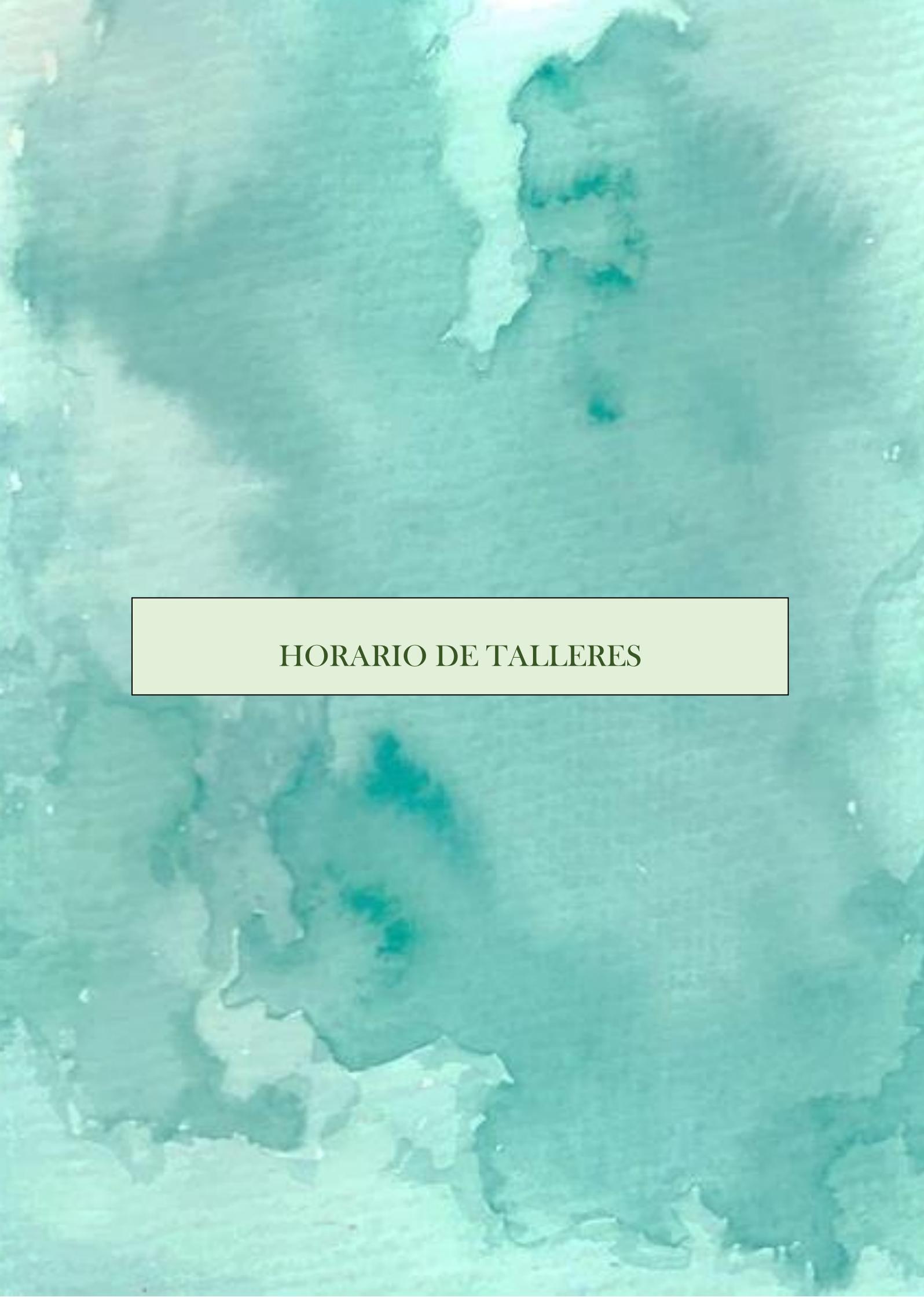
## 6. TEATRO Y CINE

Pondremos películas de vez en cuando para todos los públicos y de distintas temáticas según los gustos de los participantes. En cuanto al teatro, podremos realizar en diversos grupos una función sencilla y en algunos casos serán funciones improvisadas, por ejemplo, en Navidades podemos hacer una función con temática Navideña. Todos/as podrán participar y tener un rol. No es necesario saber actuar ni saber muchísimo sobre el mundo del cine.

## 7. EXCURSIONES

Se harán rutas puntuales y visitas a pueblos cercanos, a las montañas y en general, a donde sea posible.





**HORARIO DE TALLERES**

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>
<b>12:30 - 14:00</b>	TALLER EMOCIONAL	TALLER ESTIMULACIÓN COGNITIVA	TALLER EMOCIONAL	TALLER ESTIMULACIÓN COGNITIVA
<b>16:00 - 17:00</b>	TALLER OCIO PERSONAS MAYORES Y ADULTOS	TALLER DE INGLÉS	TALLER OCIO PERSONAS MAYORES Y ADULTOS	TALLER DE INGLÉS
<b>17:00 - 18:00</b>	TALLER OCIO PERSONAS MAYORES Y ADULTOS	TALLER DE MOVILIDAD	TALLER OCIO PERSONAS MAYORES Y ADULTOS	TALLER DE MOVILIDAD
<b>18:00 - 19:00</b>	TALLER OCIO JÓVENES Y ADOLESCENTES	TALLER OCIO JÓVENES Y ADOLESCENTES	TALLER OCIO JÓVENES Y ADOLESCENTES	TALLER OCIO PERSONAS MAYORES Y ADULTOS
<b>19:00 - 20:00</b>	TALLER OCIO JÓVENES Y ADOLESCENTES	TALLER OCIO JÓVENES Y ADOLESCENTES	TALLER OCIO JÓVENES Y ADOLESCENTES	TALLER OCIO PERSONAS MAYORES Y ADULTOS

\*Este horario es de prueba y temporal. Se modificará en base a cómo se vayan desarrollando los talleres y la participación de las personas interesadas en las siguientes semanas.

\*Si tienen alguna duda con el horario contacten con el ayuntamiento o con Nur ( de 12:30 a 15:00 estaré en el ayuntamiento y de 16:00 a 20:00 en la ludoteca).