

## **BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS BÁSICOS DE LOS TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO (IMPARTIDOS POR MONITORES PROFESIONALES) OFERTADOS EN EL CURSO 2026-2027**

**BAILE: BAILES EN LÍNEA:** Se aprenden coreografías estructuradas de diversos estilos de baile, como ritmos latinos (bachata, salsa, merengue), country, vals, entre otros. Se enfocan en el aprendizaje de pasos individuales y su coordinación para ejecutar secuencias completas, mejorando la coordinación, flexibilidad, y memoria, además de brindar una actividad física divertida.

**BAILE: BAILES EN LÍNEA Y COUNTRY:** Se aprenden los fundamentos del baile en línea, incluyendo pasos básicos, coreografías populares y técnicas de coordinación. Además, se exploran los diferentes estilos y ritmos del country, permitiendo desarrollar su habilidad para seguir secuencias de pasos y disfrutar de la música de este tipo de baile. Ofrece una experiencia completa que combina el aprendizaje de pasos y coreografías con la mejora de la salud física y mental, además de la oportunidad de socializar y disfrutar de la música country.

**BAILE: BAILES LATINOS:** actividad centrada en el aprendizaje, práctica y perfeccionamiento de ritmos caribeños y latinoamericanos, como bachata, chachachá, cumbia, merengue y salsa. Mediante coreografías y ejercicios individuales o en pareja, se mejora la coordinación, resistencia física y habilidades sociales, fomentando la expresión corporal y el disfrute musical.

**BAILE: BAILES DE SALÓN:** Taller donde se aprenden los pasos, técnicas y ritmos de diversos bailes que se practican en pareja, como el vals, tango, cha-cha-cha, rumba, pasodoble, entre otros. Además de los pasos básicos y figuras, se trabaja la coordinación, el ritmo, la postura, la conexión con la pareja y la musicalidad. También se suelen aprender elementos de técnica de baile, como el manejo del cuerpo y la expresión corporal.

**BAILE: SEVILLANAS:** actividad en la que se aprende la coreografía y técnica de las cuatro coplas de este baile popular andaluz, incluyendo el compás de tres tiempos, paseíllos, careos, pasadas y el remate final. Se trabaja la postura y expresión corporal, el movimiento de brazos, el giro de muñecas y el zapateado, introduciendo complementos en el desarrollo de las coreografías (abanicos, mantones, sombreros, etc..)

**BIODANZA:** Actividad que consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento orgánico y libre y de situaciones de encuentro en grupo, sin buscar movimientos coreografiados. Su objetivo es activar y estimular los potenciales innatos de cada persona (vitalidad, creatividad, afectividad,..), creando un ámbito favorable y de confianza para desarrollarlos y propiciando la buena integración entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

**COCINA:** En este taller se tienen en cuenta todas las fases, desde la planificación y compra de los ingredientes hasta la organización, manipulación y conservación de los alimentos.

Se enseña a interpretar el etiquetaje de los productos alimenticios, conservación y caducidad. Se aprende los diferentes tipos de alimentos y sus características nutricionales.

Los utensilios a emplear y las diferentes técnicas de elaboración.

Se dan pautas y consejos para una alimentación saludable promoviendo el consumo de los productos de temporada.

**CULTURA GENERAL:** Este taller proporciona un conocimiento amplio y variado sobre diferentes temas (historia, geografía, arte, literatura...), con el objetivo de ampliar nuestra perspectiva y fomentar la capacidad de análisis y comprensión del mundo que nos rodea.

**CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES:** conocer la biografía, el momento histórico y los hechos más relevantes de los autores estudiados así como su contribución a la historia de Aragón y de España.

**CULTURA: CULTURA ARAGONESA:** actividad que fomenta, desde una perspectiva multidisciplinar, el conocimiento de la identidad aragonesa a través de un recorrido por la historia, la cultura, el arte, las biografías de personalidades ilustres, las leyendas o las tradiciones con el objetivo de interpretar y comprender la realidad más próxima en la que se vive.

**CULTURA: HISTORIA DE ARAGÓN:** facilitar el conocimiento general de la historia de Aragón, de los principales acontecimientos y de las principales instituciones que han configurado el devenir histórico de los aragoneses.

**CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE:** actividad que pretende contribuir al desarrollo cultural, sensorial y cognitivo de las personas participantes mediante el descubrimiento de los principales estilos y técnicas artísticas y el análisis y comprensión de las obras de arte pertenecientes a distintas épocas, para que puedan valorar y disfrutar del patrimonio artístico y cultural del entorno.

**CULTURA: TALLER LITERARIO:** se trata de adquirir destrezas de lectura y comprensión de textos. Aprender y practicar la escritura creativa, explorando técnicas y géneros literarios, a través de ejercicios prácticos y análisis de obras.

**CULTURA: TERTULIA DE ACTUALIDAD:** Taller que promueve un espacio de encuentro y diálogo entre los participantes donde se analiza, debate y reflexiona sobre las noticias y sucesos más relevantes del momento. El objetivo es fomentar el pensamiento crítico del entorno social, cultural, político y económico, estimulando la capacidad de análisis y síntesis.

**CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA:** taller que ofrece una inmersión en el idioma, a través del conocimiento de diversos aspectos socioculturales de los países de habla inglesa (geografía, historia, cultura, gastronomía, tradiciones, festividades, personajes célebres..), trabajando de manera práctica las diferentes destrezas del lenguaje (comunicación oral y escrita y comprensión oral y escrita), de manera que las personas participantes puedan desenvolverse posteriormente en situaciones que requieran el uso del inglés.

**CULTURA: CONOCE LA CULTURA FRANCESA:** taller que ofrece una inmersión en el idioma, a través del conocimiento de diversos aspectos socioculturales de los países de habla francesa (geografía, historia, cultura, gastronomía, tradiciones, festividades, personajes célebres..), trabajando de manera práctica las diferentes destrezas del lenguaje (comunicación oral y escrita y comprensión oral y escrita), de manera que las personas participantes puedan desenvolverse posteriormente en situaciones que requieran el uso del francés.

**CHIKUNG:** Actividad física enfocada en la persona y su propio desarrollo, en la que se trabajan corporalmente y conscientemente diferentes ejercicios y prácticas orientadas al movimiento simétrico y el equilibrio y su coordinación con la respiración y la concentración mental y destinadas a movilizar la energía interna y conectar con lo externo (movimiento, cuerpo), con lo interno (mente), logrando una integración de todos los niveles del ser humano.

**DANZATERAPIA:** Es un método psicoterapéutico que utiliza el movimiento y la danza como herramientas para el bienestar. Se centra en la integración de cuerpo y mente, permitiendo a las personas explorar sus emociones, mejorar su autoconciencia y desarrollar habilidades de comunicación. Este taller ofrece un espacio para la expresión creativa y la integración psicofísica, ayudando a las personas mayores a conectar con su cuerpo y mente, y a explorar nuevas formas de comunicación y expresión.

**DIBUJO:** Taller dirigido a aprender y profundizar sobre los fundamentos de la proporción, la perspectiva, las técnicas de composición, el modelado de la luz y

la sombra, la teoría del color, utilizando distintas herramientas (lápiz, carboncillo,..). A partir de la observación y comprensión de conceptos y técnicas, se busca mejorar la seguridad como base para el desarrollo de la creatividad y experimentación.

**DIBUJO Y PINTURA:** actividad dirigida a aprender y poner en práctica las distintas técnicas, preparación de soportes y el manejo de materiales de dibujo y pintura, desde los fundamentos técnicos hasta la expresión creativa personal. El taller abarca la forma, la composición, la perspectiva, la teoría del color y el modelado de la luz y la sombra, ejecutando diversas temáticas como bodegones, paisajes o figura humana.

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Taller que ayuda a mejorar la movilidad, flexibilidad y bienestar general. Este taller suele incluir ejercicios suaves y adaptados a las necesidades de las personas mayores, como ejercicios de movilidad articular, estiramientos, y actividades de bajo impacto, mejorando la movilidad y flexibilidad, el fortalecimiento muscular, la prevención de caídas, la mejora del estado de ánimo y la socialización y el envejecimiento activo.

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave):** Taller enfocado en actividades de bajo impacto que mejoren la movilidad, el equilibrio y la fuerza muscular. Se realizan ejercicios físicos adaptados a las necesidades y capacidades de las personas mayores, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

**HABILIDADES PSICOSOCIALES:** Taller diseñado para ayudar a mejorar la comunicación, la interacción y las relaciones interpersonales en las personas mayores. Estos talleres suelen enfocarse en desarrollar habilidades como la escucha activa, la empatía, el asertividad y la resolución de conflictos. También pueden incluir dinámicas grupales, juegos de rol y actividades creativas para fomentar la participación y el aprendizaje.

**HABILIDADES PSICOSOCIALES: AFRONTAR LA ADVERSIDAD:** Taller de habilidades sociales centrado en afrontar la adversidad buscando proporcionar herramientas y estrategias para mejorar la capacidad de adaptación y respuesta ante situaciones difíciles. Este taller suele enfocarse en el desarrollo de la inteligencia emocional, la comunicación asertiva, la resolución de problemas y el fortalecimiento de la resiliencia. El objetivo es que los participantes aprendan a manejar el estrés, a establecer límites saludables, a construir relaciones positivas y a superar desafíos con mayor confianza y eficacia.

**HABILIDADES PSICOSOCIALES: VIVIR EN POSITIVO:** Taller que se enfoca en desarrollar capacidades para identificar oportunidades en el día a día y generar beneficios personales, como emociones positivas y enriquecimiento

personal. Este taller suele abordar temas como la resiliencia, fortalezas psicológicas, prevención y gestión de conflictos, y cómo sentirse bien en soledad. El objetivo principal es proporcionar herramientas para promover la autonomía y mejorar el bienestar de las personas mayores.

**HIGIENE POSTURAL:** Taller que se centra en enseñar a las personas mayores cómo mantener una postura correcta y prevenir lesiones en actividades diarias. Se realizan ejercicios de bajo impacto dirigidos a mejorar la salud, reducir el dolor y prevenir lesiones.

Se enfoca en ejercicios de fortalecimiento, estiramientos, movilidad articular y reeducación postural. Esto incluye consejos sobre cómo sentarse, pararse, caminar y levantar objetos de manera segura y efectiva, minimizando la tensión en la espalda y otras áreas del cuerpo.

**HIGIENE POSTURAL (en silla):** Taller que se enfoca en enseñar técnicas y ejercicios para mantener una postura correcta y saludable al estar sentado. Esto ayuda a prevenir dolores, lesiones y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Es una inversión en salud y bienestar, que ayuda a prevenir dolores, mejorar la movilidad y disfrutar de una vida más activa e independiente. Este taller se realiza en silla, adaptando los ejercicios a las necesidades individuales de cada persona.

**INGLÉS: CONVERSACIÓN:** Este taller se centra en mejorar la fluidez y la confianza al hablar inglés a través de la práctica activa.

Se enfoca en el desarrollo de habilidades de escucha y expresión oral, utilizando temas variados de interés. Se ayuda a ampliar el vocabulario y a mejorar la comprensión de la gramática, todo ello en un ambiente de aprendizaje relajado y dinámico.

**JARDINERÍA:** Se proporciona los conocimientos y habilidades necesarias para el cuidado y mantenimiento de plantas y jardines.

Se aprende fundamentos de botánica, técnicas de siembra, plantación y trasplante de plantas, las diferentes técnicas de riego y poda, tipos de fertilizantes, control de plagas y enfermedades y se enseña el manejo de herramientas básicas de jardinería.

**LABORES TEXTILES:** Se aprende a trabajar con telas, desarrollando habilidades prácticas y conocimientos esenciales para la confección y reparación de prendas y otros artículos textiles.

Se aprenden técnicas básicas de costura, a trabajar con diferentes tipos de materiales y a utilizar herramientas y máquinas esenciales para la confección.

**LABORES TEXTILES: BOLILLOS:** El encaje de bolillos es una técnica de encaje textil. Consiste en entretejer hilos que inicialmente están enrollados en bobinas llamadas bolillos. A medida que progresa el trabajo, el tejido se sujeta mediante alfileres clavados en una almohadilla, que se llama "mundillo".

**LABORES TEXTILES: INICIACIÓN A LA COSTURA:** Un taller para aprender costura donde se imparten clases para enseñar las técnicas y habilidades necesarias para coser, tanto a mano como a máquina.

**LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA:** Taller en el que se difunden conocimientos sobre el traje regional y la confección de las diversas prendas que lo componen, como enaguas o incluso trajes completos, desde el patronaje hasta la confección final, ya sea a máquina o a mano, siguiendo los procesos tradicionales o adaptándolos a las necesidades individuales.

**LABORES TEXTILES: PATCHWORK:** Es una técnica de costura y confección con la que se elaboran piezas textiles mediante la unión de retales o diferentes piezas de tela para crear diseños decorativos o funcionales (confección de prendas de vestir, colchas, bolsos, cojines, muñecos...).

**LABORES TEXTILES: PATRONAJE:** Taller en el que se aprende a crear moldes o patrones que sirven como plantilla para cortar la tela. Se aprende a dibujar, calcular y trazar los planos de la prenda sobre el papel.

**LABORES TEXTILES: PATRONAJE, CORTE Y CONFECCIÓN:** Taller donde se realizan las actividades de diseño, corte y costura de prendas de vestir y otros artículos textiles. Básicamente, es donde se transforma la tela en prendas terminadas, abarcando desde la toma de medidas y creación de patrones, hasta el corte de la tela y la unión de las piezas mediante costura. Es un taller donde la creatividad se materializa en prendas de vestir y otros productos textiles, combinando técnicas artesanales con herramientas modernas.

**MANUALIDADES:** Se aprenden técnicas y se desarrollan habilidades para crear objetos decorativos o funcionales utilizando materiales diversos y herramientas manuales. Se fomenta la creatividad, la expresión personal y el desarrollo de la motricidad fina.

**MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN:** Se aprenden las técnicas y conocimientos necesarios para crear libros de forma artesanal, desde la preparación de los cuadernillos hasta la creación de las tapas y el montaje final.

Se adquieren habilidades en el manejo de materiales y herramientas, y se exploran diferentes estilos y acabados.

**MANUALIDADES EN MADERA:** Se aprenden técnicas para trabajar la madera con diferentes herramientas manuales, se estudian las características y tipos de madera, se aprende sobre el afilado y mantenimiento de herramientas, y se desarrollan habilidades creativas y de diseño para la realización de proyectos.

**MANUALIDADES: TARACEA:** Taller en el que se aprenden las técnicas para crear diseños decorativos incrustando diferentes materiales, como maderas de distintos colores, metales, nácar, hueso, etc., en una superficie de madera. Se aprende a cortar, ensamblar y pulir estas piezas para lograr composiciones geométricas o figurativas complejas.

**MANUALIDADES: PIROGRABADO:** Taller en el que se aprende a utilizar una herramienta llamada pirógrafo para quemar diseños en madera u otros materiales con calor, creando imágenes y patrones.

**MANUALIDADES: RECICLAJE CREATIVO:** Se enseña a transformar materiales de desecho en objetos nuevos y útiles, fomentando la creatividad y la conciencia ambiental.

Se crean objetos utilizando materiales como cartón, plásticos, tela y otros elementos reciclados.

El objetivo principal es promover la reutilización, reducir el desperdicio y estimular la imaginación y el pensamiento creativo.

**MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL:** Taller donde se realizan diversas actividades y ejercicios para estimular las funciones cognitivas, especialmente la memoria, buscando mejorar la capacidad de recordar, concentrarse y mantener la mente activa, ya sea para personas que buscan prevenir el deterioro cognitivo o para aquellas que ya experimentan algún grado de pérdida de memoria. Es una excelente opción para mantener el cerebro activo, mejorar la memoria y la concentración, y promover un envejecimiento activo y saludable.

**MODELADO:** transmitir las habilidades y conocimientos para modelar arcilla. Se aprenden las técnicas para crear figuras y formas tridimensionales utilizando materiales maleables como arcilla o plastilina. Se desarrollan habilidades motoras finas, coordinación ojo-mano, y se fomenta la creatividad y la expresión artística.

**MÚSICA: CANTO DE JOTA:** En este taller se trabaja la técnica vocal, que incluye la educación de la voz, la respiración adecuada para el canto y la colocación correcta de la voz para evitar lesiones vocales.

Se aprenden los diferentes estilos de jota, incluyendo la jota aragonesa, que es la más difundida y arraigada, y sus diversas tonadas.

Se aprende a interpretar la jota, transmitiendo las emociones y el sentimiento característico de este género musical.

También se estudia cómo adaptar el canto a los diferentes instrumentos que acompañan la jota.

**MÚSICA: CORAL:** Este taller está enfocado en la práctica del canto en grupo. Se trabajan aspectos como la técnica vocal, se enseña cómo usar la voz de manera correcta y efectiva, incluyendo ejercicios de respiración y vocalización. Se aprende a leer partituras y entender los elementos musicales necesarios para interpretar piezas corales, se trabaja la expresión musical, la afinación, el equilibrio de voces y la cohesión del grupo.

**MÚSICA: GUITARRA:** Iniciar y desarrollar habilidades para tocar este instrumento. Conocer algunos estilos musicales aplicados a la guitarra, enseñar a leer tablaturas de la guitarra, interpretar piezas musicales, individuales y en grupo.

**MÚSICA: PULSO Y PÚA:** Se aprende a tocar instrumentos como la guitarra, laúd o bandurria, enfocándose en el desarrollo de la técnica para ejecutar melodías y ritmos característicos de diversos géneros musicales, incluyendo música tradicional y clásica. Además, se trabaja la coordinación, la rítmica y la interpretación en grupo.

**PINTURA: TÉCNICAS AL AGUA:** Se aprende a utilizar pinturas que se diluyen en agua, como acuarela y acrílico y explorar las diferentes técnicas y efectos que se pueden lograr.

Ayuda a desarrollar la creatividad, mejora la concentración, reduce el estrés y promueve la relajación.

**PINTURA: ACUARELA:** Se aprenden las técnicas básicas y avanzadas de esta técnica pictórica, incluyendo el manejo del agua y el pigmento, el uso de diferentes tipos de pinceles y papeles, y la creación de efectos y texturas. También se exploran aspectos como la teoría del color, la composición y la aplicación de la acuarela a diferentes temas, como paisajes, retratos y naturalezas muertas.

**PINTURA: ACRÍLICO:** se aprenden diversas técnicas y conocimientos relacionados con el uso de la pintura acrílica, desde los fundamentos hasta aplicaciones más avanzadas. Los participantes desarrollan habilidades en el manejo de materiales, la teoría del color, la composición y la creación de

texturas, así como en la exploración de diferentes estilos y la expresión de su propia creatividad.

**PINTURA: PASTEL:** Se aprende a dominar la técnica del pastel para crear obras de arte, explorando desde los fundamentos hasta técnicas más avanzadas. Se enseña a manejar los diferentes tipos de pasteles, cómo crear transiciones de color suaves y efectos de textura, así como a aplicar capas para lograr profundidad y detalles finos. Además, se explora la composición, el manejo de la luz y la sombra, y la creatividad en la expresión artística.

**PINTURA: EN TELA:** Taller para aprender todo lo necesario para realizar creaciones propias como camisetas, bolsos, delantales, pañuelos... Aprenderás: manejo de pinturas y pinceles, a realizar tus propios colores, preparación de la tela, traslado del dibujo y a pintar y fijar tu creación.

**PINTURA: ÓLEO:** profundizar en la técnica de la pintura al óleo. Se aprenden los fundamentos de esta técnica, incluyendo el manejo de materiales (óleos, solventes, pinceles, soportes), técnicas de mezcla de colores, aplicación de pintura en capas, y diferentes estilos pictóricos. También se desarrolla la creatividad, la composición, y la capacidad de observar y plasmar la realidad o ideas propias en una obra.

**PSICOMOTRICIDAD:** En este taller los ejercicios de psicomotricidad se enfocan en mantener o mejorar la movilidad, coordinación, equilibrio y destreza manual de las personas mayores. Se incluyen juegos, bailes, ejercicios de respiración, relajación y expresión corporal.

**PSICOMOTRICIDAD (suave):** Este taller se enfoca en técnicas corporales y actividades que promueven el desarrollo motor, emocional y cognitivo, a través de movimientos suaves, lentos y controlados. Se incluyen juegos, bailes, ejercicios de respiración, relajación y expresión corporal. Entre sus beneficios se encuentran, la mejora de la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y el control muscular.

**TAICHÍ:** Actividad física que genera beneficios físicos y mentales mediante técnicas basadas en movimientos lentos con imágenes mentales y respiraciones profundas.

**TEATRO:** Acercar el teatro a las personas mayores aportándoles conocimientos básicos sobre su evolución histórica, autores principales. Trabajar la expresión corporal, que incluirá elementos de reeducación postural, ejercicios de desbloqueo de las articulaciones, distintas formas de ejercicio físico y su relación

con los elementos expresivos. Entrenar técnicas para mejorar la voz, el ritmo y la entonación.

Conforme se avanza en nivel, se prepara una obra de teatro para su realización al finalizar el taller, trabajando todos los aspectos relacionados con el montaje escénico: escenografía, vestuario...

**TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL:** Taller que se enfoca en mejorar la salud mental y emocional de las personas mayores a través de actividades y técnicas específicas. Busca fomentar un equilibrio integral en la vida, ofreciendo herramientas para la gestión del estrés, el desarrollo de habilidades emocionales y la mejora de las relaciones interpersonales. Se ofrecen herramientas prácticas para identificar, comprender y regular las emociones, así como para mejorar la autoestima. Todo ello a través de técnicas de relajación, actividades para estimular la cognición, dinámicas grupales para fomentar la socialización, educación sobre salud mental y emocional, actividades creativas y expresivas y un enfoque en el envejecimiento activo y saludable.

**TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN:** Taller que ayuda a mejorar el bienestar físico y mental, reduciendo el estrés y la ansiedad a través de ejercicios de respiración, estiramientos suaves, y técnicas de mindfulness. Estas actividades pueden adaptarse a las necesidades individuales de cada persona, fomentando la autonomía y la integración social, reducción del estrés y la ansiedad, mejora del estado de ánimo y bienestar general, aumenta la autonomía y la confianza en sí mismos, mejora de la calidad del sueño, fortalece la integración social y la conexión con otros y desarrolla de habilidades para el autocontrol y la gestión emocional.

**TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA:** Taller que busca mejorar el bienestar emocional y físico a través de la risa y actividades lúdicas. Son sesiones adaptadas a sus capacidades, suelen incluir ejercicios de respiración, juegos de movimiento, dinámicas grupales y técnicas de relajación, promoviendo un ambiente positivo y fomentando las relaciones interpersonales. Mejorando el estado de ánimo, la estimulación cognitiva, el fomento de la socialización, la reducción del dolor, la mejora de la función respiratoria, el aumento de la autoestima, la disminución de la ansiedad y la depresión y mejora de la calidad de vida.

**YOGA:** Actividad física orientada a lograr beneficios en la salud integral de las personas mayores. Con las posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación, se fomenta la mejora de la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la movilidad, además de reducir la ansiedad y el estrés. También puede ayudar a mantener la salud cardiovascular, mejorar la postura y promover un mayor bienestar mental.

**YOGA (en silla):** Las posturas de yoga sentadas permiten mejorar la flexibilidad desde un lugar de estabilidad. Las poses sentadas son ideales para la mejora de la flexibilidad estirando las piernas, espalda y músculos alrededor de las caderas. Sentado se proporciona una posición de estabilidad, que facilita la apertura del cuerpo.