

TALLERES PEMTA – PRIMER CUATRIMESTRE 2024 –

Inscripciones presenciales lunes 25, martes 26 y miércoles 27 de marzo de 8 a 12 hs.

TALLER DE RADIO, docente Loc. Nac. **Karina Arias**. Lunes de 15 a 17 hs.

Se dictará en conjunto con la Dirección de Cultura, el estudio de grabación de La Estación. Un espacio donde lo lúdico y la comunicación, se despliegan en un ambiente de aprendizaje saludable. Conocimientos básicos y necesarios para la realización de un programa radial (producción de textos, conducción, musicalización).

ALFABETIZACIÓN DIGITAL, docente Prof. en Diseño industrial **Luz Fernández-** jueves de 15 a 16:30hs

¿Cómo amigarnos con las herramientas digitales en la vida cotidiana sin perder la paciencia? Esta propuesta tiene como objetivo facilitar y acercar el uso de herramientas digitales con las que a diario podemos interactuar desde un dispositivo móvil hasta el cajero automático. En CRESTA.

YOGA, docente Instruc. **Vanesa Zierath-** lunes y viernes 9 hs.

Un espacio para mejorar la capacidad de vida de los adultos mayores realizando un trabajo progresivo e individual en cada alumno, a través de la disciplina del yoga. Esta práctica nos permite conectarnos con nuestro mundo interior, y tomar consciencia de nuestras posibilidades y nuestras limitaciones. En CRESTA.

HIGIENE POSTURAL, docente Lic. en Kinesiología **Julieta Mazza-** viernes 15:30 a 16:30 hs.

Las recomendaciones de la higiene postural se realizan para mantener una correcta alineación del cuerpo, en todas las actividades de la vida diaria. Se expondrán consejos teóricos, así como también la utilización de ejercicios físicos de higiene postural en distintas posiciones y momentos, ya sea de pie, en posición sentado, en decúbito, al cambiar posturas, y al caminar. En CRESTA.

TALLER DE ESCRITURA PARA ADULTOS MAYORES, docente Correctora literaria **María Julia Czubaj-** martes de 16:30 a 18 h

Se dicta sólo en Claromecó.

SALUDABLEMENTE, docente Lic. en Terapia ocupacional **Natalia Di Paolo**- lunes de 13 a 14 hs y de 14:20 a 15:20 hs.

Taller de estimulación cognitiva. Conjunto de actividades y estrategias de intervención neuropsicológica dirigidas a potenciar la neuroplasticidad, brindando los estímulos apropiados para que el cerebro modifique favorablemente su estructura y funcionamiento. En CRESTA.

INGLÉS, docente Prof. de Inglés **Silvina Di Rico**- miércoles de 15:30 a 17 hs. Se realizarán actividades de lectura y escucha para su comprensión, producciones orales y escritas, actividades interactivas, videos, canciones y juego de roles. En CRESTA.

EMPRENDER EN LA 3º EDAD, docentes Cra. **María Sol Torquemada** y Lic. en Política local **Silvina Balbuena**- miércoles de 17 a 18:30 hs.

Taller para acercar a los participantes conceptos y herramientas prácticas que les permitan iniciar un emprendimiento en la tercera edad o fortalecer uno ya existente, aprovechando las nuevas tecnologías como aliadas para la comercialización y publicidad de productos y servicios; generando espacios de intercambio y redes de contacto que contribuyan a su bienestar individual y como actores sociales de la comunidad a la que pertenecen. En CRESTA.

GIMNASIA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD, docente Instruc. **Hernán Croce**- martes y jueves de 9:45 a 10:45 hs

Tiene el objetivo fundamental de ayudar a mejorar la calidad de vida y brindar herramientas para generar hábitos saludables; no solamente considerando el aspecto físico, si no también haciendo gran hincapié en los aspectos emocionales y sociales de los individuos. En conjunto con la Dirección de Deportes, en el Club de Pelota.

¿MIS MEJORES AÑOS DE VIDA?, docente Lic. en Trabajo social **Celina Mac Kenna**- lunes de 16 a 17:30 hs.

Se propone realizar una construcción colectiva con una mirada social de la vida cotidiana de las y los adultos mayores. Presentamos este interrogante para poder re pensarnos en esta etapa de la vida. Apostamos a que los adultos mayores pueden darle sentido a esta etapa, desde una mirada positiva, y a que en esta etapa pueden seguir proyectándose. En CRESTA.