

PROGRAMAS DE
DINAMIZACIÓN

**PERSONAS
MAYORES**



TIPOLOGÍA DE ACTIVIDADES A REALIZAR EN CENTROS DE PERSONAS MAYORES

- TALLERES de DESARROLLO PERSONAL
- TALLERES APTITUDINALES
- ACTIVIDADES FÍSICAS
- SALIDAS, VISITAS Y EXCURSIONES
- COORDINACIÓN de PERSONAL

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

La «tercera edad» ha cambiado. Las personas mayores poseen una gran energía y dinamismo, por lo que precisan de una mayor oferta de actividad. El envejecimiento activo cobra una gran importancia, priorizando las capacidades y habilidades necesarias para un aprendizaje y desarrollo continuo a lo largo de la vida.

Por ello, planteamos diferentes propuestas de talleres enmarcados en el ámbito del desarrollo personal de nuestros mayores:

- **Taller de Memoria**
- **Taller de Autoestima**
- **Taller de Risoterapia**
- **Taller de Habilidades Sociales**
- **Taller de Musicoterapia**
- **Taller de Vida**



TALLERES APTITUDINALES

Del mismo modo, las capacidades de los mayores, deben seguir desarrollándose y adaptándose a los tiempos en los que se encuentran.

Para ello, planteamos diferentes disciplinas en forma de taller, basándonos siempre en la participación y en los centros de interés de los mayores.

- **Taller de Informática**
- **Taller de Dibujo y Pintura**
- **Taller de Manualidades**
- **Taller de Cocina**



ACTIVIDADES FÍSICAS

Fijamos como objetivos fundamentales en esta área de actividades, favorecer el mantenimiento físico y psíquico de las personas mayores , contribuyendo así a evitar el sedentarismo y la inmovilidad, causa principal de muchas de las enfermedades frecuentes con el paso de la edad (hipertensiones, artosis, etc).

Para ello, planteamos actividades actuales adaptadas a las características de los participantes.

- **Taller de Bailes y Coreografías**
- **Taller de Gerontogimnasia**
- **Taller de Zumba**
- **Taller de Pilates**
- **Taller de Yoga**
- **Taller de Tai-Chi / Chi-Kung**
- **Taller de Estrés y Relajación**



SALIDAS, VISITAS Y EXCURSIONES

Como continuación los objetivos planteados en las actividades físicas, buscamos formas alternativas para la consecución de éstos. El planteamiento de visitas y excursiones, fomenta al mismo tiempo el desarrollo físico de las personas, así como favorece el conocimiento y recuerdo de lugares, espacios y zonas.

- **Excusiones**
- **Visitas Culturales**
- **Salidas cercanas funcionales**
- **Acompañamiento en Viajes**



GESTIÓN DEL PERSONAL

Desde la línea de trabajo con personas mayores, Grupo Tot, colabora con Centros de día, Residencias o Centros de Atención Especializados en Mayores en la Gestión y Coordinación de personal específico. Esta gestión, abarca, desde la selección y contratación de dicho personal, hasta la coordinación, supervisión y evaluación del equipo de trabajo, así como de los procesos y los resultados.

- **TASOC (Animador Sociocultural)**
- **Monitores de Tiempo Libre**
- **Fisioterapeuta**
- **Psicólogos**



Avd . Rei En Jaume I nº10, bajo.
46470
Catarroja (Valencia)
Tel.:96 127 35 20

info@grupotot.com
grupotot.com

grupotot