



Ajuntament d'Alcoi
Regidoria de Tercera Edat

CATÁLOGO DE ACTIVIDADES

ÁREA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

- **DINAMIZACIÓN:** Dentro de este bloque, se realizan diversas actividades de dinamización que van desde la organización de diversos juegos específicos hasta las clásicas sesiones de baile.
 - **YOGA:** Sesiones de este deporte altamente indicado para este sector de la población, ya que sus beneficios son sensibles a corto plazo, tanto a nivel físico como psíquico.
 - **GIMNASIA:** Realización de ejercicios físicos adaptados a las necesidades y características de las personas mayores.
- BAILES DE SALÓN:** Aprendizaje de distintos tipos de baile en los que los grupos bailan de forma coordinada y siguiendo el ritmo de la música.

ÁREA DE ACTIVIDADES CULTURALES/HUMANIDADES

- **INFORMÁTICA:**
 - Iniciación y perfeccionamiento de diversos sistemas operativos
 - Iniciación y perfeccionamiento de procesadores de texto: Word.
 - Trabajo con programas y utilidades de todo tipo: Corel Draw, Power Point, Photo Shop, etc.
 - Aprendizaje y desarrollo de programas y técnicas para el acceso a INTERNET: Internet Explorer, Buscadores, etc.
- **MARTES CULTURAL**
 - Conferencias
 - Certámenes de música y corales
 - Talleres de animación a la lectura
 - Cine-fórum
 - Taller de teatro
 - Visitas culturales
- **MÚSICA:**
 - Aprendizaje básico de solfeo
 - Trabajos con instrumentos diversos
 - Iniciación y Perfeccionamiento en el aprendizaje de: guitarra, bandurria, flauta, etc.
 - Iniciación y perfeccionamiento del canto en la coral de centro.



Ajuntament d'Alcoi
Regidoria de Tercera Edat

ÁREA DE ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

- **DIBUJO Y PINTURA:**
 - Iniciación y perfeccionamiento de técnicas de dibujo
 - Iniciación al óleo
 - Iniciación a la acuarela
- **MANUALIDADES:**
 - Trabajos de Marquetería
 - Todo tipo de manualidades con estaño
 - Modelaje de arcilla
 - Realización de figuras y objetos con pasta de sal
 - Trabajos con pastas de cerámica
 - Figuras de escayola
 - Pintura y estampación sobre tejidos
 - Imitación de plata, cobre, lapislázuli, cobre enmohecido, etc.
 - Macramé