



Ajuntament d'Alcoi
Regidoria de Tercera Edat

CATÀLEG D'ACTIVITATS

ÀREA D'ACTIVITATS FÍSQUES

- **DINAMITZACIÓ:** Dins d'aquest bloc, es realitzen diverses activitats de dinamització que van des de l'organització de diversos jocs específics fins a les clàssiques sessions de ball.
- **IOGA:** Sessions d'aquest esport altament indicat per a aquest sector de la població, ja que els seus beneficis són sensibles a curt termini, tant a nivell físic com psíquic.
- **GIMNÀSTICA:** Realització d'exercicis físics adaptats a les necessitats i característiques de les persones majors.
- **BALLS DE SALÓ:** Aprenentatge de diversos tipus de ball en què els grups ballen de forma coordinada i seguint el ritme de la música.

ÀREA D'ACTIVITATS CULTURALS/HUMANITATS

- **INFORMÀTICA:**
 - Iniciació i perfeccionament de diversos sistemes operatius
 - Iniciació i perfeccionament de processadors de text: Word.
 - Treball amb programes i utilitats de qualsevol tipus: Corel Draw, PowerPoint, Photoshop, etc.
 - Aprenentatge i desenvolupament de programes i tècniques per a l'accés a Internet: Internet Explorer, cercadors, etc.
- **DIMARTS CULTURAL**
 - Conferències
 - Certàmens de música i corals
 - Tallers d'animació a la lectura
 - Cinefòrum
 - Taller de teatre
 - Visites culturals
- **MÚSICA:**
 - Aprenentatge bàsic de solfeig
 - Treballs amb instruments diversos
 - Iniciació i perfeccionament en l'aprenentatge de: guitarra, bandúrria, flauta, etc.
 - Iniciació i perfeccionament del cant en la coral de centre.



Ajuntament d'Alcoi
Regidoria de Tercera Edat

ÀREA D'ACTIVITATS ARTÍSTIQUES

- **DIBUIX I PINTURA:**
 - Iniciació i perfeccionament de tècniques de dibuix
 - Iniciació a l'oli
 - Iniciació a l'aquarel·la
- **MANUALITATS:**
 - Treballs de marqueteria
 - Tot tipus de manualitats amb estany
 - Modelatge d'argila
 - Realització de figures i objectes amb pasta de sal
 - Treballs amb pastes de ceràmica
 - Figures d'escaiola
 - Pintura i estampació sobre teixits
 - Imitació de plata, coure, lapislàtzuli, coure florit, etc.
 - Macramé