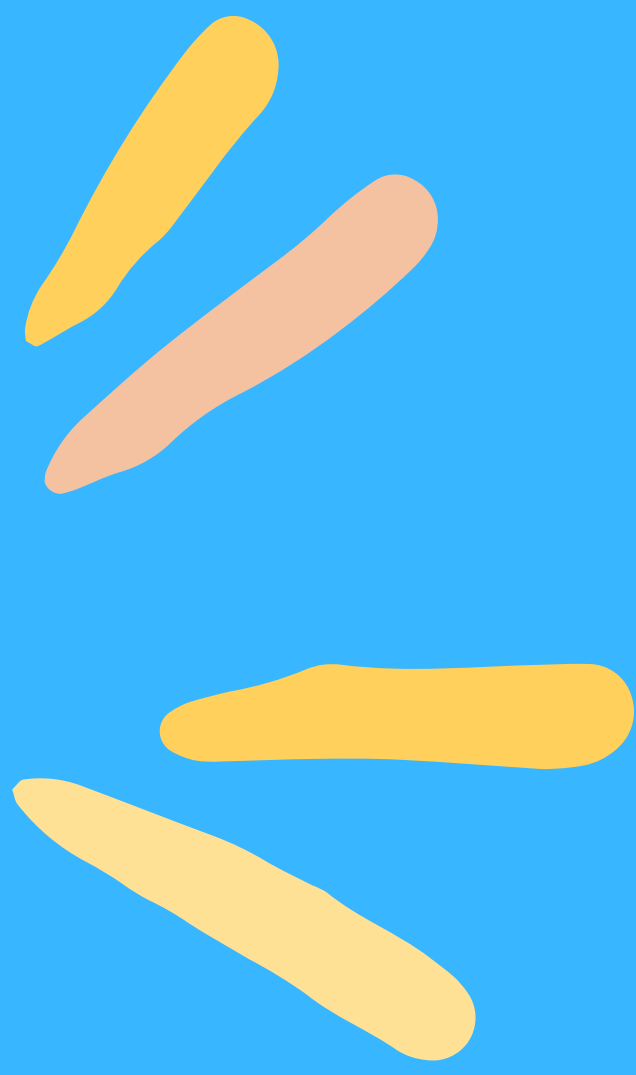
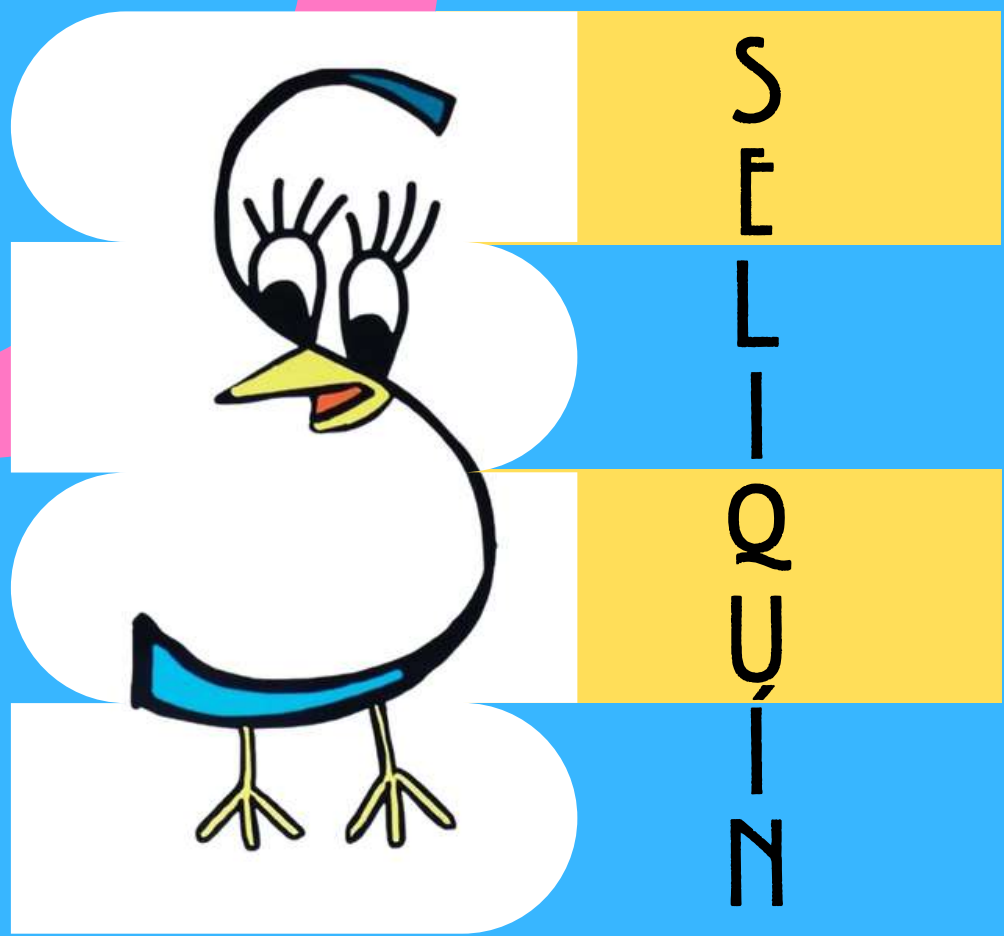




Mantenimiento Funcional

Actividades 2024-2025

SELIQUÍN



ASTURIAS



Mantenimiento Funcional

OBJETIVOS

-PROMOCIÓN DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO.
-MANTENER LA AUTONOMÍA.

-FORTALECER LAS
CAPACIDADES COGNITIVAS.
-FOMENTAR LA INTEGRACIÓN
SOCIAL.

Actividades 2024-2025

FÍSICAS

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO

GERONTOGIMNASIA

MOTRICIDAD FINA

BAILE

GIMNASIA EN SILLA



ARTÍSTICAS

PINTURA

MANUALIDADES

LETTERING

TEATRO Y EXPRESIÓN

MUSICOTERAPIA



COGNITIVAS

CLUB DE LECTURA

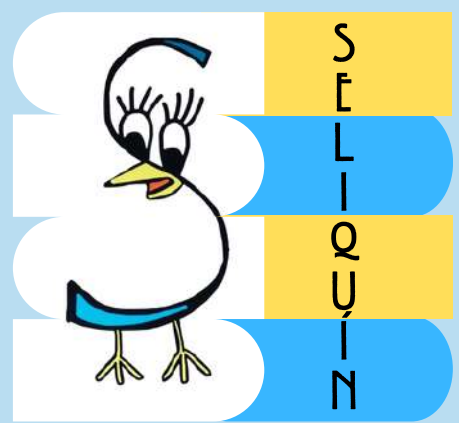
MEMORIA ACTIVA

TALLER DE OCIO

TALLER DE
TECNOLOGÍA



Contacto +34 690 086 447
infoseliquin@gmail.com



ACTIVIDADES FÍSICAS



Gerontogimnasia

Se trata de la actividad física dirigida a las personas mayores. Con ello, ayudamos a la prevención de lesiones derivadas de la edad y mantener las capacidades físicas de la persona como pueden ser la resistencia y la fuerza.

Motricidad fina

Son actividades destinadas a la capacidad manipulativa, una habilidad imprescindible en nuestro día a día. Trabajaremos los pequeños grupos musculares de los dedos y las muñecas para mantener esas capacidades que pueden verse afectadas con la edad.



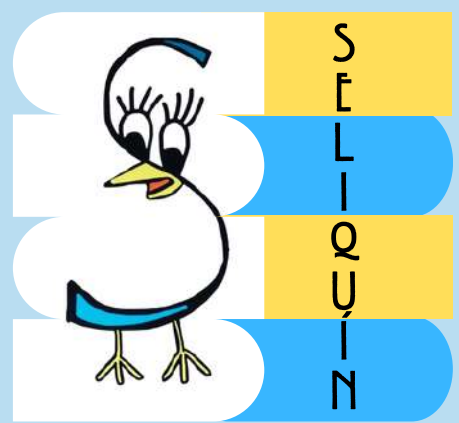
Baile

Coreografías y movimientos adaptados a las capacidades físicas de los participantes, con el objetivo de mejorar su coordinación, flexibilidad y movilidad de manera divertida y social.

Gimnasia en silla

Actividad física adaptada que permite realizar ejercicios de bajo impacto sin comprometer la seguridad ni la movilidad de los participantes. Utilizando una silla como apoyo, se trabajan habilidades que ayudan a mantener la funcionalidad diaria.





ACTIVIDADES ARTÍSTICAS



Pintura

Técnicas secas
Lápiz
Carboncillo
Técnicas húmedas
Óleo
Acrílico
Acuarela

Manualidades

Collage
Arcilla
Velas
Lettering

Y más...



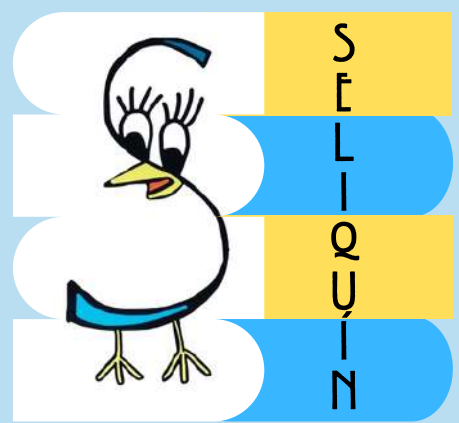
Teatro y expresión

Actividad diseñada para fomentar la creatividad, la memoria y la expresión emocional a través de ejercicios teatrales, improvisación y pequeñas representaciones.

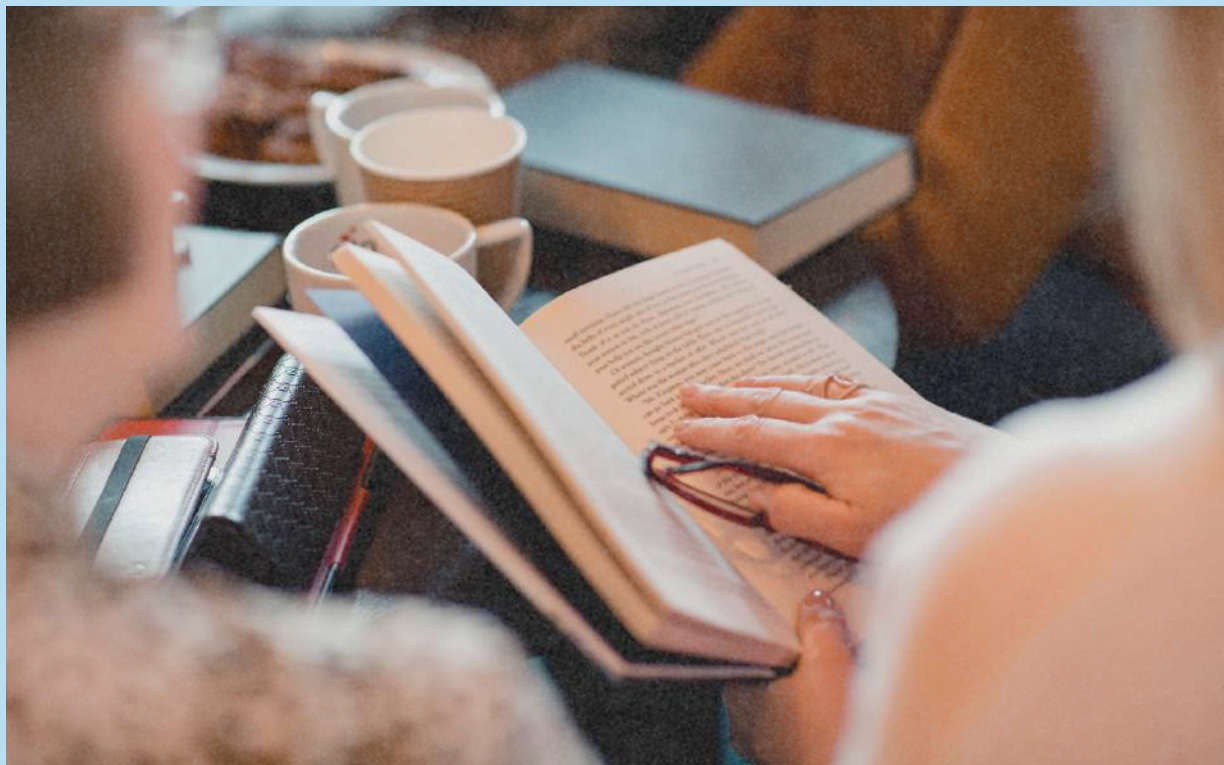
Musicoterapia

Esta actividad ayuda a estimular la memoria, mejorar el estado de ánimo y fomentar la movilidad a través de ejercicios rítmicos y actividades musicales adaptadas.





ACTIVIDADES COGNITIVAS



Club de lectura

La lectura compartida y la discusión de libros ayudan a mantener la agilidad mental, la memoria y las habilidades cognitivas en un entorno participativo.

Memoria activa

Actividades para estimular las funciones cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje, la orientación, la concentración y la lecto escritura.



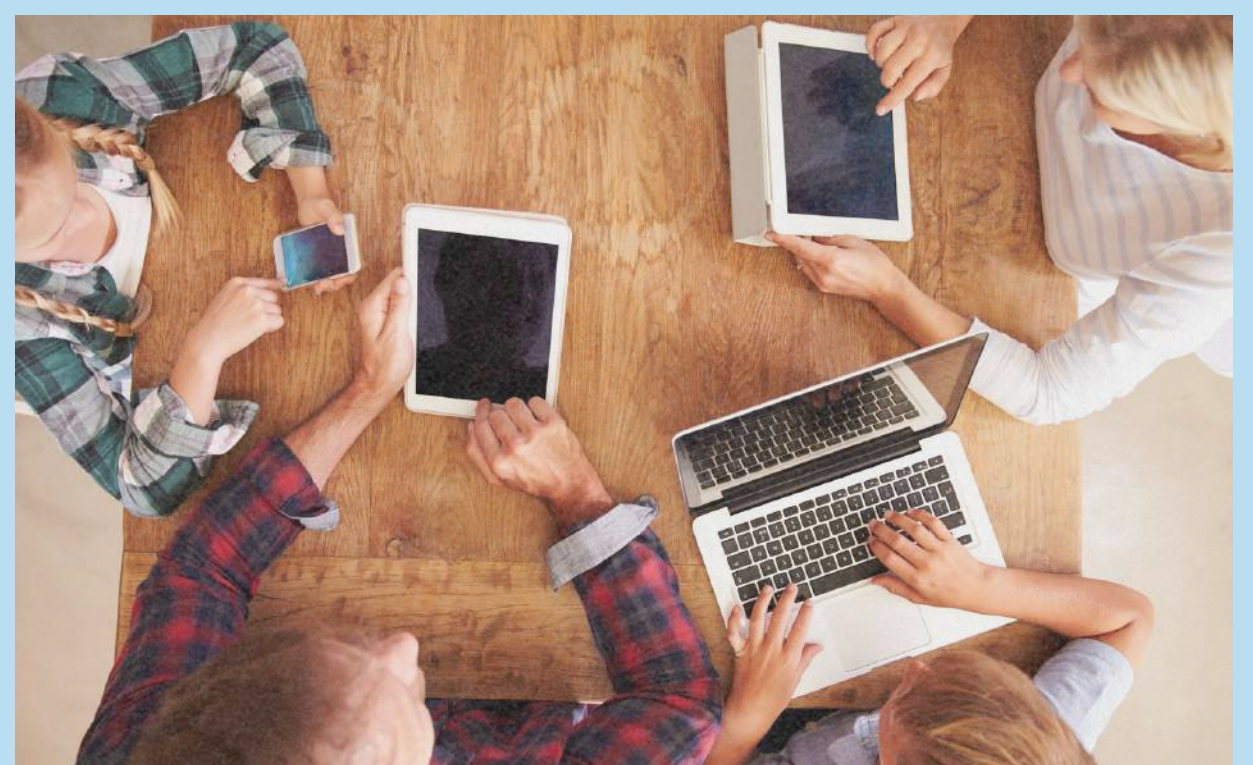
Taller de ocio

Por medio de juegos tradicionales de mesa y otros juegos lúdicos más actuales se trabajan diferentes habilidades cognitivas y físicas.

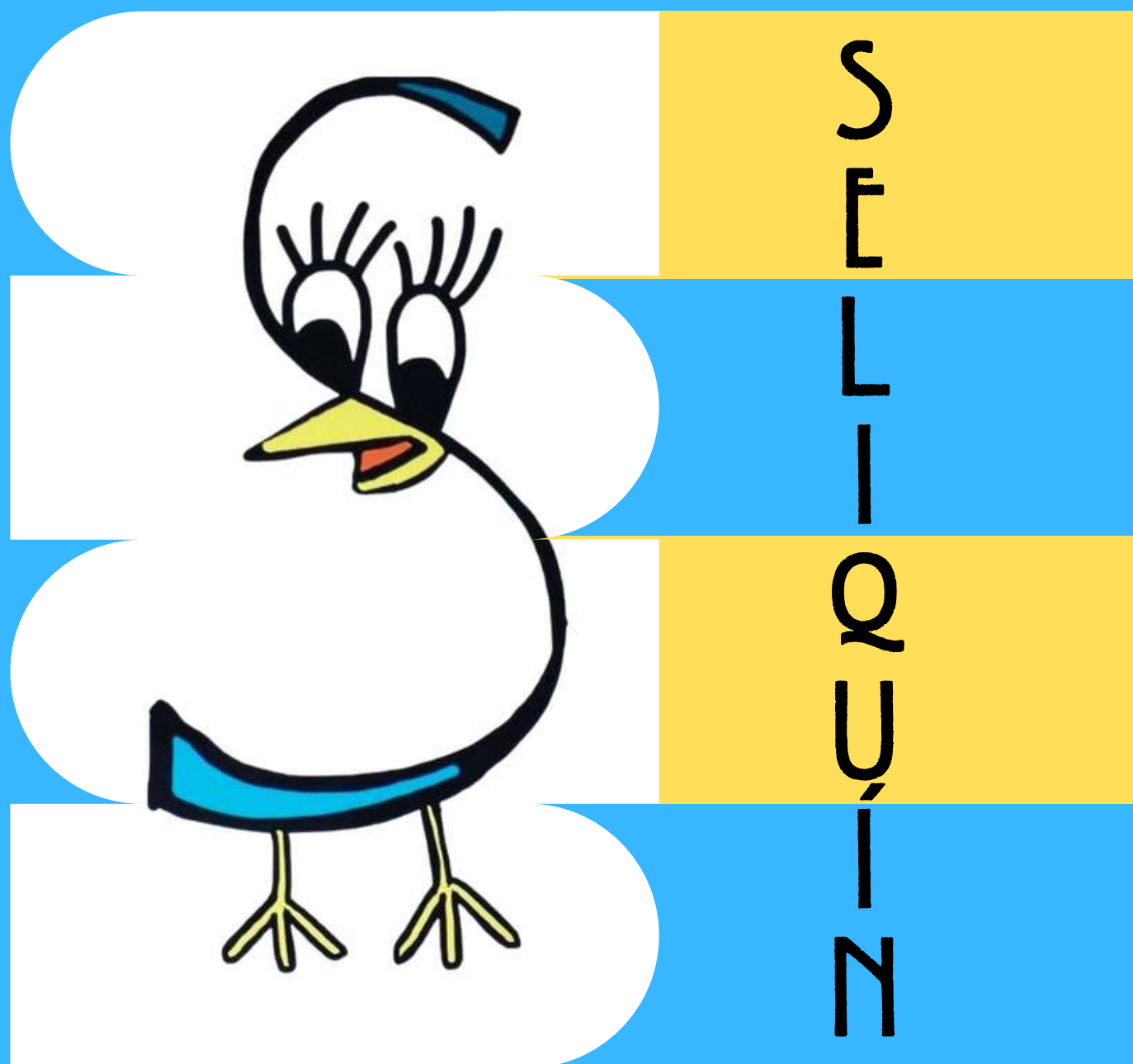
Taller de tecnología

Se busca mejorar las habilidades digitales y promover la independencia en un mundo cada vez más digital.

Este taller facilita el acceso a la tecnología, ayudando a mantenerse conectados con su entorno y sus seres queridos.



CONTACTO



TELÉFONO

690 086 447

EMAIL

infoseliquin@gmail.com

REDES SOCIALES



@seliquinn



Seliquín Animaciones y Organización de Eventos

¡CONTACTA PARA MÁS INFORMACIÓN!