

ACTIVIDADES E OBRADOIROS PARA MAIORES

Mércores 14 de maio:

- 11.00 a 12.00 h.: Animación á lectura. *Concello de Ourense – Benestar Social*.
Imparte: Olga María Paradela Puga.
- 11.00 a 12.00 h.: Obradoiro de relaxación. Cegapse.
- 11.00 a 12.00 h.: Clases abertas Tai - Chi. Imparte: Escola Dinamic Center. Fundación Novacaixagalicia.
- 11.00 a 12.00 h.: Logopedia en pacientes con afasia.
Imparte: Cristina Bouzas López. Experta en autismo e parálise cerebral, logopeda de Neuroburgas.
- 11.00 a 13.30 h.: Exhibicións de baile dos Centros Sociocomunitarios da Consellería de Traballo e Benestar en Ourense. Xunta de Galicia.
- 11.30 a 12.30 h.: Obradoiro de risoterapia. Xogaventura.
- 11.30 a 13.00 h.: Obradoiro de manualidades divertidas.
Imparte: Pilar Blanco Fernández co grupo de voluntariado de Cruz Vermella.
- 12.00 a 12.30 h.: Actuación do grupo de ximnasia con balóns do Centro de Maiores de Betanzos de Novacaixagalicia.
- 12.00 a 13.00 h.: Proxección do documental de FETE – UGT “As mestras da República”. Fundación Novacaixagalicia.
- 12.00 a 13.00 h.: Cata de viños. Fundación Novacaixagalicia. Colabora: Bodegas Bellaleira.
- 12.00 a 13.00 h.: Neurobic. Cegapse.
- 12.00 a 13.00 h.: Clases de pilates. *Concello de Ourense – Benestar Social*.
Imparte: Elvio Vázquez. Ximnasio Marbel.
- 12.00 a 13.30 h.: Obradoiro de novas tecnoloxías aplicadas no ámbito das persoas maiores.
Imparten: Recursos y Servicios Gerontolóxicos Gallegos, S.L.
Grupo de Investigación en Xerontoloxía da Universidade de A Coruña.
- 12.00 a 13.00 h.: Presentación de *Mindfulness*. Imparte: Fundación Novacaixagalicia.
- 12.30 a 13.15 h.: Obradoiro de estimulación cognitiva. Organiza: Neuroburgas.
Imparte: Lucía Conde Camba. Pedagoga.
- 12.30 a 13.30 h.: Actuación dos grupos de baile e aerodanza do Centro de Maiores de A Coruña e de Pontedeume de Novacaixagalicia.
- 13.00 h. a 13.30 h.: Actuación do grupo de Pandereteiras de Lugo. Fundación Novacaixagalicia.
- 13.00 a 13.30 h.: Proxección do documental 100 % CEF (Celso Emilio Ferreiro). *Fundación Novacaixagalicia*.

Sesión de tarde:

- 16.00 a 19.00 h.: Concurso de Cociña Saudable Galisenior 2014.
- 16.15 a 17.00 h.: Envellecemento activo e saudable: Coaching. A educación emocional.
Imparten: María José Lozano Lorenzo. Graduada e diplomada en traballo social. Terapeuta. Coach para a saúde.
Alfred Gómez Pedra. Consultor e formador en xerontoloxía e dependencia.
- 16.00 a 20.00 h.: Presentación das páxinas de Facebook dos Centros Sociocomunitarios da Consellería de Traballo e Benestar en Ourense. Xunta de Galicia.

- 16.30 a 17.30 h.: Clase de tai-chi. *Concello de Ourense – Benestar Social*.
Imparte: Aarón Blanco Pita. Ximnasio Artai.
- 16.30 a 18.00 h.: Obradoiro de novas tecnoloxías aplicadas no ámbito das persoas maiores.
Imparten: Recursos y Servicios Gerontolóxicos Gallegos, S.L.
Grupo de Investigación en Xerontoloxía da Universidade de A Coruña.
- 17.00 h. a 18.00 h.: Obradoiro de risoterapia. Fundación Novacaixagalicia (inscricións no stand da propia fundación).
- 17.00 h. a 18.00 h.: Proxección do documental de FETE – UGT “As mestras da República”. Fundación Novacaixagalicia.
- 17.00 a 18.30 h.: Obradoiro de manualidades divertidas.
Imparte: Pilar Blanco Fernández co grupo de voluntariado de Cruz Vermella.
- 17.00 a 19.00 h.: Atención psicolóxica. Cegapse.
- 17.00 a 17.45 h.: Obradoiro de aprendizaxe de exercizos activadores do corpo. Organiza: Neuroburgas.
Imparten: María José Ogando Santiago. Fisioterapeuta.
Paula Campos Fernández. Fisioterapeuta.
- 17.30 a 18.30 h.: Clase de ximnasia. *Concello de Ourense – Benestar Social*.
Imparte: Ignacio Pérez Ribao.
- 18.00 a 19.00 h.: Presentación de *Mindfulness*. Imparte: Fundación Novacaixagalicia.
- 18.00 a 19.30 h.: Obradoiro de novas tecnoloxías aplicadas no ámbito das persoas maiores.
Imparten: Recursos y Servicios Gerontolóxicos Gallegos, S.L.
Grupo de Investigación en Xerontoloxía da Universidade de A Coruña.
- 18.15 a 18.45 h.: Proxección do documental 100 % CEF (Celso Emilio Ferreiro). *Fundación Novacaixagalicia*.
- 19.00 a 20.00 h.: Obradoiro de cociña con Thermomix. Fundación Novacaixagalicia.
- 19.30 a 20.00 h.: Pilates. Organiza: Neuroburgas.
Imparte: Laura Domínguez Sotelo. Fisioterapeuta.

Xoves 15 de maio

- 10.30 h.: Saída da andaina dende o Centro de Maiores de Ourense de Novacaixagalicia (Rúa do Paseo nº 6) ata Expourense. Fundación Novacaixagalicia.
- 11.00 a 12.00 h.: Animación á lectura. *Concello de Ourense – Benestar Social*.
Imparte: Olga María Paradela Puga.
- 11.00 a 13.30 h.: Exhibicións de ximnasia e baile dos Centros Sociocomunitarios da Consellería de Traballo e Benestar en Ourense. Xunta de Galicia.
- 11.00 a 13.00 h.: Sesión teórico-práctica: Beneficios da valoración neuropsicolóxica e a rehabilitación cognitiva en pacientes con enfermidades dexenerativas do sistema nervioso.
Imparten: María del Pilar Rodríguez González. Neuropsicóloga de Neuroburgas, experta en dano cerebral adquirido e rehabilitación cognitiva.
Lucía Conde Camba. Pedagoga de Neuroburgas, experta en intervención sobre estimulación cognitiva en persoas con dano cerebral, alzheimer, demencias e parálise cerebral.
- 11.30 a 13.00 h.: Obradoiro de manualidades divertidas.
Imparte: Pilar Blanco Fernández co grupo de voluntariado de Cruz Vermella.
- 11.30 h.: Clases de tai-chi. Centro de Maiores de Ourense Novacaixagalicia.
- 11.30 a 12.15 h.: Obradoiro de aprendizaxe de exercizos activadores do corpo. Organiza: Neuroburgas.
Imparten: María José Ogando Santiago. Fisioterapeuta.
Paula Campos Fernández. Fisioterapeuta.

- 11.30 a 12.30 h.: Obradoiro de ioga da risa. Xogaventura.
- 12.00 a 13.00 h.: Presentación de *Mindfulness*. Imparte: Fundación Novacaixagalicia.
- 12.00 a 13.00 h.: Proxección do documental de FETE – UGT “As mestras da República”. Fundación Novacaixagalicia.
- 12.00 a 13.00 h.: Neurobic. Cegapse.
- 12.00 a 13.00 h.: Obradorio: Coidador e coidado, estimulación compartida. Forxa. Obradoiro Social.
- 12.00 a 13.00 h.: Clase de pilates. *Concello de Ourense – Benestar Social*. Imparte: Elvio Vázquez. Ximnasio Marbel.
- 12.00 a 13.30 h.: Obradoiro de novas tecnoloxías aplicadas no ámbito das persoas maiores. Imparten: Recursos y Servicios Gerontolóxicos Gallegos, S.L. Grupo de Investigación en Xerontoloxía da Universidade de A Coruña.
- 13.00 a 13.30 h.: Proxección do documental 100 % CEF (Celso Emilio Ferreiro). *Fundación Novacaixagalicia*.

Sesión de tarde:

- 16.00 a 17.30 h.: Obradoiro de novas tecnoloxías aplicadas no ámbito das persoas maiores. Imparten: Recursos y Servicios Gerontolóxicos Gallegos, S.L. Grupo de Investigación en Xerontoloxía da Universidade de A Coruña.
- 16.00 a 19.00 h.: Concurso de Cociña Saudable Galisenior 2014.
- 16.30 a 17.30 h.: Clase de tai-chi. *Concello de Ourense – Benestar Social*. Imparte: Aarón Blanco Pita. Ximnasio Artai.
- 16.30 a 17.30 h.: Coidados do pé xeriátrico. Imparte: Rubén Armesto Caride. Enfermeiro e podólogo.
- 16.30 a 17.30 h.: Charla: Importancia da Rehabilitación Integral e Multidisciplinar no paciente neurolóxico. Existe a vida despois dun Ictus". Imparten: Pilar Garzón. Médico do servizo de Urgencias do CHUO. Concepción Alonso. Médico do Servizo de Anestesia do CHUO. Ana Pastor. Médico do servizo de neurociruxía o CHUO. Organiza: Neuroburgas.
- 17.30 a 18.15 h.: Obradoiro de estimulación cognitiva. Imparte: Lucía Conde Camba. Pedagoga. Organiza: Neuroburgas.
- 17.00 a 18.00 h.: Proxección do documental de FETE – UGT “As mestras da República”. Fundación Novacaixagalicia.
- 17.00 a 18.00 h.: Obradoiro de risoterapia. Fundación Novacaixagalicia (inscricións no stand da propia fundación).
- 17.00 a 18.00 h.: A alimentación terapéutica: a verdadeira medicina. Cegapse.
- 17.00 a 18.30 h.: Obradoiro de manualidades divertidas. Imparte: Pilar Blanco Fernández co grupo de voluntariado de Cruz Vermella.
- 17.00 a 19.00 h.: Atención psicolóxica. Cegapse.
- 17.30 a 18.30 h.: Clase de ximnasia. *Concello de Ourense – Benestar Social*. Imparte: Ignacio Pérez Ribao.
- 18.00 a 20.00 h.: Maratón de Mus. Organiza: Asociación de Museiros de Ourense (Inscricións en 988 366 030 - expourense@expourense.org).
- 18.15 a 18.45 h.: Proxección do documental 100 % CEF (Celso Emilio Ferreiro). *Fundación Novacaixagalicia*.

- 19.00 a 20.00 h.: Cata de viños. Fundación Novacaixagalicia. Colabora: Bodegas Bellaleira.
- 19.30 a 20.00 h.: Pilates. Imparte: Laura Domínguez Sotelo. Fisioterapeuta. Organiza: Neuroburgas.

Actividades permanentes:

- A Tenda Solidaria. Stand: Fundación Novacaixagalicia.
- Traballos manuais para levar. Stand: Fundación Novacaixagalicia.
- Masaxes faciais, de mans ou manicura express. Stand: Fundación Novacaixagalicia. Servizo de Estética.
- Degustacións de produtos saudables preparados con Thermomix. Stand: Fundación Novacaixagalicia.
- Exposición "Por fin es Maior". Fundación Novacaixagalicia.
- Obradoiro de Novas Tecnoloxías. Fundación Novacaixagalicia.
- Obradoiro adicado o *Día de Internet*. Fundación Novacaixagalicia.
- Obradoiro adicado o *Día das Letras Galegas*. Fundación Novacaixagalicia.
- Obradoiro de Wii-terapia. Stand: Neuroburgas.
- Medicións de glucosa. Asociación Diabética Auria.

Outras actividades:

- Actuacións de grupos do *Centro de Maiores da Fundación Novacaixagalicia*.

ACTIVIDADES SEN CUSTO

Tel.: 988 36 60 30 – expourense@expourense.org