

## **CURSOS PARA ASOCIACIONES**

### ✧ **RISOTERAPIA**

A risa non é so un exercicio saudable polo benestar inmediato que produce. Cada vez é máis habitual o seu uso como terapia para curar. As súas vantaxes son múltiples: os expertos aseguran que a risa inmuniza contra a depresión e contra a angustia, e tamén está comprobado que cinco o seis minutos de risa continua actúan como analxésico. Ademais, pon en funcionamento 400 músculos, axuda a liberar a tensión acumulada na columna vertebral rebaixa a dor. Por esta razón, é importante aprender a rir da maneira adecuada. Para elo, se oferta este curso co obxectivo de ensinar a coñecer as propiedades individuais da risa e a súa utilización.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

### ✧ **OBRADOIRO DE MEMORIA**

No Obradoiro de Memoria, estímulanse as funcións cognitivas de acceso ás palabras, a imaxinación visual, os coñecementos semánticos adquiridos, a orientación témporo-espacial, a memoria autobiográfica, a memoria actual, con Terapias de Orientación á Realidade. Con exercicios que simulan actividades da vida diaria, incorporando e mantendo rutinas, aprendendo cómo recordar.

Resumindo, poñeremos a traballar o noso cerebro para que non se oxide, poñendo á súa disposición técnicas para que funcione mellor e farémolo da forma máis amena e divertida posible.

### ✧ **PRIMEIROS AUXILIOS**

Este Curso Primeiros Auxilios proporcionará os coñecementos necesarios para actuar con eficacia en caso de accidente, identificando os procedemento de actuación máis adecuados en caso de hemorraxias, feridas, traumatismos, queimaduras e outros tipos de urxencias o situacións de emerxencia.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

### ✧ **RUTAS**

Realizaranse diferentes rutas de dificultade baixa pola nosa zona, co obxectivo de descubrir lugares de interese paisaxístico, cultural, turístico, histórico ó tempo que disfrutamos da natureza e realizamos exercicio ó aire libre.

Duración recomendada: 2 hora por sesión

## ✧ ANIMACIÓN

O xogo é unha actividade que se utiliza para a diversión e disfrute dos participantes, sexan maiores ou nenos. Aprendermos a xogar de novo e a disfrutar con eso. Ademais de ver como en moitas ocasións, poderemos utilizalos como ferramenta educativa. Como amenizar unha reunión familiar, que xogos facer con nenos, como facer que os maiores se volvan nenos, xogos cooperativos, xogos para interior,... estes e outros temas serán tratados neste curso.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

## ✧ XOGOS ARREDOR DUNHA MESA

Os xogos de mesa son unha forma de entretemento intelixente, totalmente exentos de violencia, socializadores e moi útiles noutras moitas facetas da vida: destreza visual, agudeza mental, relacións interpersoais, etc.

Con eles pasaremos momentos inesquecibles arredor dunha mesa descubriendo unha grande cantidade de xogos cos que desfrutar cos nosos seres queridos e amigos. Ademais dos máis coñecidos existen innumerables xogos que poden axudar a amenizar as nosas vidas como son o jungle speed, o hop, o awelé, o mafia,...

Desfrutaremos de xogos no que o azar é básico, e outros, nos que son necesarios estratexia e razoamento para poder gañar. Deberemos xogar arredor da mesa, ou as veces desprazarnos para poder cumprir o noso obxectivo. Descubriremos xogos doutros países como africa ou asia.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

## ✧ PINTURA Ó OLEO

Aprenderemos paso a paso técnicas básicas e perfeccionamento para pintar un cadro con pintura ó Óleo. Trataremos temas como cales son os mellores pinceis, espátulas, lenzos, útiles de limpeza,... Dominaremos as cores primarias, secundarias, complementarias, frías, quentes,... Xogaremos cas luces e sombras, cas liñas do horizonte, co movemento, ... e sobre todo, disfrutaremos co dominio deste arte.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

## ✧ COCIÑA

Dotaremos das ferramentas necesarias para saciar as necesidades cotiás, sexa no día a día ou para unha ocasión especial sempre cunha sana nutrición para tódolos membros da familia. Ofrecendo un recetario variado e asequible entre o que se atoparán salsas, entrantes, pratos fortes, e postres que permitan apreciar e disfrutar da boa mesa.

Poderase enfocar por temáticas menús para diabéticos, menús económicos, menús baixos en calorías, menús por países,...

#### ✧ **REPOSTERÍA**

Grazas a este curso aprenderemos como dar sempre o broche final a unha comida exitosa.

Mostraremos como realizar postres como os suflés, os flameados, volcados. Faremos postres a base de froitas, chocolate, froitos secos, produtos lácteos, ... e moitas cousas deliciosas máis.

Duración recomendada: 1 hora por sesión

#### ✧ **LICORES E CONSERVAS**

No Curso de Licores e Conservas, aprenderanse as técnicas de esterilización de recipientes e pasteurización. Tamén se procederá á elaboración exquisitas jaleas e marmeladas.

Traballaremos na manipulación para a conservación de verduras ó natural ou con salsas: escabeche, provenzal, portuguesa,...

E elaboraremos deliciosos licores desde os máis tradicionais, aos máis novedosos, utilizando ingredientes naturais.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

#### ✧ **CESTERÍA**

Paso a paso iremos aprendendo á aplicación de diferentes técnicas de cestería, como o anudado simple, o trenzado, o enlazado, o rematado,...Ata chegar a facer as nosas propias creacións.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

#### ✧ **DECORACION EN VIDRO**

Realizaremos en primeiro lugar unha presentación das técnicas máis populares para traballar o vidro: la técnica do emplomado, a Tiffany, e a do mosaico de vidro,etc,... cunha explicación de cales son os materiais e as ferramentas necesarias para cada unha das técnicas. E logo realizar seguindo as instrucións da formadora diferentes proxectos para cada técnica.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

#### ✧ **VELAS ARTESANAIS**

Curso práctico no que paso a paso aprenderemos todo o que hai que saber sobre a fabricación de velas de parafina. Veremos cales son os materiais que debemos utilizar, as técnicas básicas, como dar color ou olor a unha vela, ...

Duración recomendada: 2 horas por sesión

✧ **COSMÉTICA NATURAL**

Interesante curso no que realizaremos diferentes creacións de cosmética natural, xabons, desodorante, protector labial,... utilizando todo o positivo da natureza e seguindo os nosos gustos e preferencias.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

✧ **ARREGLOS FLORALES**

Interesante curso no que realizaremos diferentes creacións en tela, seguindo os nosos gustos e preferencias.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

✧ **PINTURA DE TELA**

Interesante curso no que realizaremos diferentes creacións en tela, seguindo os nosos gustos e preferencias.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

✧ **AEROBIC**

Facer este tipo de exercicio apenas costa nada, xa que tan só hai que deixarse levar pola música que nos permitirá manternos en forma e recuperar a figura.

Duración recomendada: 1 hora por sesión

✧ **XIMNASIA DE MANTEMENTO**

Nos tempos que corren, cada vez levamos unha vida máis sedentaria, e o exercicio físico é un pilar básico para o noso benestar, e previr a aparición de enfermidades.

Con exercicios adaptados: exercicios para as dores de espalda, exercicios para fortalecer e tonificar as pernas, exercicios para evitar a flacidez nos brazos,... crearemos unha rutina de ximnasia que nos axude a manternos en forma.

Duración recomendada: 1 hora por sesión

✧ **ABALORIOS**

Neste curso aprenderemos as técnicas básicas que nos axudarán a poder crear a nosa propia bixutería. Mostraremos como realizar collares, pulseiras, pendentes e aneis con abalorios.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

*Prezo hora: 33 € (non inclue o material)*

✧ **INICIACION Ó INGLÉS**

Duración recomendada: 1 hora por sesión

✧ **INICIACIÓN Ó FRANCÉS**

Duración recomendada: 1 hora por sesión

✧ **INICIACIÓN Ó PORTUGUÉS**

Duración recomendada: 1 hora por sesión

✧ **CALCETA**

Comezaremos vendo as técnicas básicas necesarias para facer labores de calceta como a suxeción de agullas e lanas ca man dereita e esquerda, o punto do dereito, o punto do revés, o punto bobo, aumentos, menguados, como contar puntos, como contar voltas. Para logo pasar á aplicación práctica levando a cabo as nosa creacións: gorros, chaquetas, bufandas, xerseis,... e todo o que queiramos.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

✧ **BAILES SALÓN**

Aprenderemos os pasos básicos de vals, foxtrot, cha-cha-cha ou rock para desenvolvernos con soltura en calquera pista de baile.

Duración recomendada: 1 hora por sesión

✧ **TEATRO**

Achegarémonos ó mundo do teatro con distintas técnicas de dramatización e expresión corporal e xestual. Incentivarase que o grupo cree a súa propia peza teatral para levala á representación.

Duración recomendada: 2 horas por sesión

✧ **CURSO DE AUTOESTIMA**

Ao largo deste curso vamos a aprender a reforzar a nosa autoestima e as habilidades sociais que nos axudan día a día a relacionarnos cos demais. Quererse a un mesmo é algo fundamental para poder relacionarse placentemente co noso entorno.

Veremos con exercicios prácticos cómo as veces o pensamento (positivo o negativo) inflúe positiva ou negativamente nas nosas vidas e como podemos modificalo. E pasaremos a fase de mellorar o noso autoconceito persoal dende a reflexión.



Rúa da Fonte nº 24  
36500 Lalín (Pontevedra)  
Telf: 687473221  
info@eduvia.es

### **INFORMACIÓN IMPORTANTE**

- Os nosos clientes **poderán solicitar copia dos contratos** así como das correspondentes **altas na SS.SS do persoal** que esta empresa envía as súas instalacións. Así poderá comprobar que se respectan os dereitos dos traballadores e a vixente lei de regulación de emprego.
- EDUVIA cumpre a legalidade vixente en materia de Avaliación e Prevención de Riscos Laborais, e traballa con monitores titulados.
- EDUVIA conta cun **Seguro de Responsabilidade Civil e Accidentes**.
- A Lei Xeral Tributaria inclúe no seu art.43.1.f, un novo suposto de responsabilidade subsidiaria para as persoas o entidades que contraten o subcontraten a execución de obras ou servizos para a súa actividade económica principal, EDUVIA pon a súa disposición un **certificado de atoparse ao corrente das súas obrigacións tributarias**.