



Programas Centro Ferymar	Objetivos
<b>Programa SALUD</b>	<p>El programa de salud para personas mayores busca mejorar su calidad de vida, prevenir enfermedades y promover hábitos saludables mediante actividades prácticas y teóricas. Se enfoca en temas como nutrición, ejercicio, prevención de caídas y manejo del estrés.</p>
<b>Programa ARTE</b>	<p>El programa de arte para personas mayores busca fomentar la creatividad y la expresión artística, mejorar la autoestima y el bienestar emocional y mental. Las actividades prácticas y teóricas están diseñadas para educar a los participantes sobre diferentes formas de arte como pintura, escultura, música y literatura, y para que puedan desarrollar sus habilidades artísticas.</p>
<b>Programa CONOCIMIENTO</b>	<p>El programa de conocimiento y aprendizaje general para personas mayores busca fomentar el aprendizaje continuo, mejorar la memoria y la capacidad cognitiva, y promover el desarrollo personal y social. Además, busca mantener un estilo de vida activo con actividades prácticas y teóricas sobre temas diversos como historia, cultura, tecnología, arte y literatura.</p>
<b>Programa SOLIDARIDAD</b>	<p>El programa de solidaridad para personas mayores busca fomentar la solidaridad y el compromiso social, mejorar la calidad de vida de las personas vulnerables y promover el envejecimiento activo y saludable. Se realizan actividades prácticas y teóricas para educar a los participantes sobre temas relacionados con la solidaridad, como el voluntariado, la ayuda mutua, la cooperación y la responsabilidad social. Además, se colabora con organizaciones sociales para ayudar a personas necesitadas.</p>
<b>Programa OCIO</b>	<p>El programa de ocio para personas mayores busca fomentar el envejecimiento activo y saludable, mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional, y proporcionar un espacio para la socialización y el entretenimiento. Las actividades son variadas e incluyen juegos, deportes, talleres y excursiones culturales. Además, se fomenta la participación en actividades intergeneracionales.</p>



## Programas y Actividades impartidos en Centro Ferymar

Programas Centro Ferymar	Actividades	
<b>Programa SALUD</b>	<p>Psicología (Sesiones informativas y taller de ayuda)</p> <p>Nutrición (Sesiones informativas y taller de Menús saludables)</p> <p>Gimnasia estiramientos, hipoptesiva y baile animación (actividad diaria)</p>	
<b>Programa ARTE</b>	<p>Coro Certámenes Villancicos de Cope Radio</p> <p>Cine Forum (Voluntarios Ferymar)</p> <p>Pintura en Tela (Voluntarios cedido por servicios sociales de Nervión)</p> <p>Rodaje de vídeos y teatro y</p> <p>Sevillanas (Voluntarios Ferymar)</p>	
<b>Programa CONOCIMIENTO</b>	<p>Taller de Móviles e internet (Por Cruz Roja)</p> <p>Club de lectura y edicion de Revista Ferymar (Voluntarios Ferymar)</p> <p>Formación en Comunicación y Relaciones Sociales y Curso Saber "Hablar y Conversar" (voluntarios Ferymar)</p> <p>Ecología (Sesiones de ahorro energético y cuidado del planeta)</p> <p>Informática básica (Voluntarios Ferymar)</p>	
<b>Programa SOLIDARIDAD</b>	<p>Orientación Empleo para bolsa Persan (Voluntarios Ferymar)</p> <p>Recogida de Alimentos para Navidad con cáritas.</p> <p>Formación solidaria para usuarios y voluntarios de Centro Ferymar</p>	
<b>Programa OCIO</b>	<p>Comidas juntos temáticas.</p> <p>Celebraciones de Fiestas varias y del lugar</p> <p>Conocer Sevilla (voluntaria cedida por Servicios sociales de Nervión)</p> <p>Orquesta Ross (Cruz Roja)</p>	



### Actividades del Programa SALUD

### Contenidos de la Actividad

#### Psicología

En el taller informativo se proporciona información sobre temas específicos de psicología y técnicas prácticas, mientras que el taller de grupo sencillo consiste en dinámicas o ejercicios para poner en práctica lo aprendido.

Ambos talleres buscan mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los participantes mediante la aplicación de herramientas útiles.

#### Nutrición

Se incluyen información sobre los nutrientes necesarios, las recomendaciones sobre la cantidad de calorías y macronutrientes, consejos para elegir alimentos saludables y de fácil digestión, recomendaciones sobre hidratación adecuada y ejemplos de menús saludables para desayuno, almuerzo, cena y snacks. También se menciona la importancia de tener en cuenta las necesidades específicas de las personas mayores al preparar los menús.

#### Gimnasia estiramientos

Los contenidos del taller de gimnasia para personas mayores, incluyen estiramientos para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones, ejercicios de gimnasia hipopresiva para fortalecer los músculos del suelo pélvico y mejorar la postura, ejercicios de respiración para aumentar la capacidad pulmonar y el baile como actividad aeróbica para mejorar la salud cardiovascular, coordinación y equilibrio. También se menciona la importancia de adaptar los ejercicios a las necesidades y capacidades de los participantes y crear un ambiente amigable y motivador.



### Actividades del Programa ARTE

### Contenidos de la Actividad

#### Coro

La actividad de coro para participar en concursos y actuaciones con fines solidarios, que incluyen la selección y ensayo de canciones adecuadas, el entrenamiento de la técnica vocal, la práctica de la armonía y el ritmo, la preparación del escenario y los aspectos técnicos, y la promoción y organización del evento. También se menciona la importancia de una buena organización y planificación, así como un ambiente positivo y motivador para los miembros del coro.

#### Cine Forum

La actividad de cine forum, que incluyen la selección de películas adecuadas, la proyección de la película en un espacio adecuado, el debate y discusión posterior a la proyección, la reflexión sobre los temas tratados en la película y su relevancia en la sociedad actual, y el fomento del diálogo y el intercambio de opiniones entre los participantes. También se menciona la importancia de crear un ambiente respetuoso y constructivo para la discusión y seleccionar películas relevantes para los participantes..

#### Pintura en Tela

La actividad de pintura en tela, que incluye la preparación del material, la introducción a técnicas básicas de pintura en tela, la práctica de dichas técnicas para crear diseños y patrones propios, la experimentación con diferentes estilos y técnicas, y la creación de proyectos finales personalizados como bolsos o camisetas. Además, se destaca la importancia de fomentar un ambiente relajado y libre de juicios, así como de recordar a los participantes que la práctica es clave para mejorar sus habilidades.



Centro Ferymar  
622401578 / 621311708  
www.fundacionquality.com  
Instagram@centroferymar  
Enrique Florez, 37

## Programas Centro Ferymar/contenidos

### Actividades del Programa ARTE

### Contenidos de la Actividad

**Rodajes de videos, teatro y aprendizaje de baile de Sevillanas**

**Los contenidos de la actividad de rodaje de películas cortas, teatro y baile de sevillanas, que incluyen la preparación del guion y/o coreografía, la selección del elenco y equipo técnico, los ensayos previos, el rodaje o presentación en vivo, la postproducción y la discusión y análisis posterior al proyecto. Se destaca la importancia de fomentar un ambiente colaborativo y relajado para que los participantes puedan aprender unos de otros y disfrutar al máximo.**



### Actividades del Programa CONOCIMIENTO

### Contenidos de la Actividad

**Taller de móviles e internet**

La actividad de aprendizaje de utilización del teléfono móvil, que incluyen la introducción a las funciones básicas, la configuración de opciones de accesibilidad, el uso de aplicaciones básicas y adicionales, el uso de funciones avanzadas y la solución de problemas comunes. Se destaca la importancia de fomentar un ambiente amigable y adaptar el aprendizaje a los intereses y necesidades individuales del usuario.

**Club de lectura y edición revista informativa del Centro Social**

La actividad de club de lectura y de edición de revista informativa de un centro social. En el club de lectura se incluyen la selección de libros, discusión y análisis literario, y actividades complementarias. En la edición de la revista se incluyen la selección del tema, investigación, redacción y edición, diseño gráfico y maquetación, y publicación y distribución. Se destaca la importancia de fomentar un ambiente colaborativo para el aprendizaje y disfrute de los participantes.

**Formación en Comunicación en Relaciones Sociales y Curso Saber "Hablar y Conversar" (voluntarios Ferymar)**

Los contenidos de la actividad de comunicación y conversación entre personas son:  
Escucha activa, Comunicación no violenta, Lenguaje corporal, Preguntas abiertas y Mensajes "YO". Estos contenidos buscan fomentar una comunicación efectiva y respetuosa.



## Programas Centro Ferymar/contenidos

### Actividades del Programa CONOCIMIENTO

### Contenidos de la Actividad

#### Ecología

Los contenidos para la actividad de ecología, ahorro energético y cuidado del planeta para personas mayores son: **Conceptos básicos de ecología, Consumo responsable, Ahorro energético, Separación de residuos y Cambio climático. Estos contenidos buscan promover el cuidado del medio ambiente y fomentar hábitos más sostenibles.**

#### Informática básica

Los contenidos para la actividad de informática básica son: **Uso del sistema operativo, Manejo del teclado y el ratón, Uso de programas básicos, Manejo de archivos y Seguridad informática. Estos contenidos buscan promover el aprendizaje del manejo básico de la computadora y su seguridad.**



### Actividades del Programa SOLIDARIDAD

### Contenidos de la Actividad

**Orientación Empleo para bolsa Persan (Voluntarios Ferymar)  
Recogida de Alimentos para Navidad con cáritas.**

**Los contenidos para la actividad de realización de una bolsa de empleo y formación laboral son:  
Elaboración de un currículum vitae, Habilidades y competencias laborales, Entrevista de trabajo, Búsqueda activa de empleo y Formación laboral. Estos contenidos buscan preparar a las personas para ingresar en una bolsa de empleo y mejorar sus oportunidades laborales.**

**Orientación Empleo para bolsa Persan (Voluntarios Ferymar)  
Recogida de Alimentos para Navidad con cáritas.**

**Los contenidos para la actividad de Recogida de alimentos en colaboración con Cáritas son:  
Sensibilización sobre la situación de necesidad, Organización de la recogida de alimentos, Comunicación y marketing solidario, Clasificación y distribución de los alimentos y Voluntariado social. Estos contenidos buscan preparar a las personas para colaborar con Cáritas u otras organizaciones en la lucha contra la pobreza y exclusión social.**

**Formación solidaria para usuarios y voluntarios de Centro Ferymar**

**La actividad de formación en solidaridad para voluntarios jóvenes y mayores incluye temas como:  
La importancia de la solidaridad, la identificación y abordaje de necesidades, trabajo en equipo, organización de eventos y actividades prácticas como visitas a hogares de ancianos, comedores sociales y colaboración con organizaciones benéficas locales.**





### Actividades del Programa OCIO

### Contenidos de la Actividad

**Comidas Juntos temáticas  
Celebraciones fiestas de  
lugar**

**La actividad de comidas juntos consiste en la preparación y participación en comidas compartidas con los usuarios y amigos del centro social, celebrando cualquier temática actual programa en en Centro para tener unas horas de convivencia mutua.**

**Conocer Sevilla**

**Es una actividad turística en Sevilla que incluye visitas a monumentos y sitios históricos como la Catedral, el Real Alcázar, la Torre del Oro y la Plaza de España. También visitamos barrios emblemáticos como Triana o Santa Cruz, degustaciones de la gastronomía local y espectáculos de flamenco. Los usuarios aprenden sobre la historia y cultura de Sevilla a través de guías de voluntarios y actividades interactivas.**

**Orquesta Ross**

**Actividad para visitar y escuchar la Orquesta Sinfónica de Sevilla incluye la asistencia a un ensayo o un concierto donde los usuarios pueden disfrutar de la música clásica interpretada por músicos profesionales. Además, se organizan actividades interactivas como talleres de música o charlas sobre la historia de la música clásica y la orquesta.**