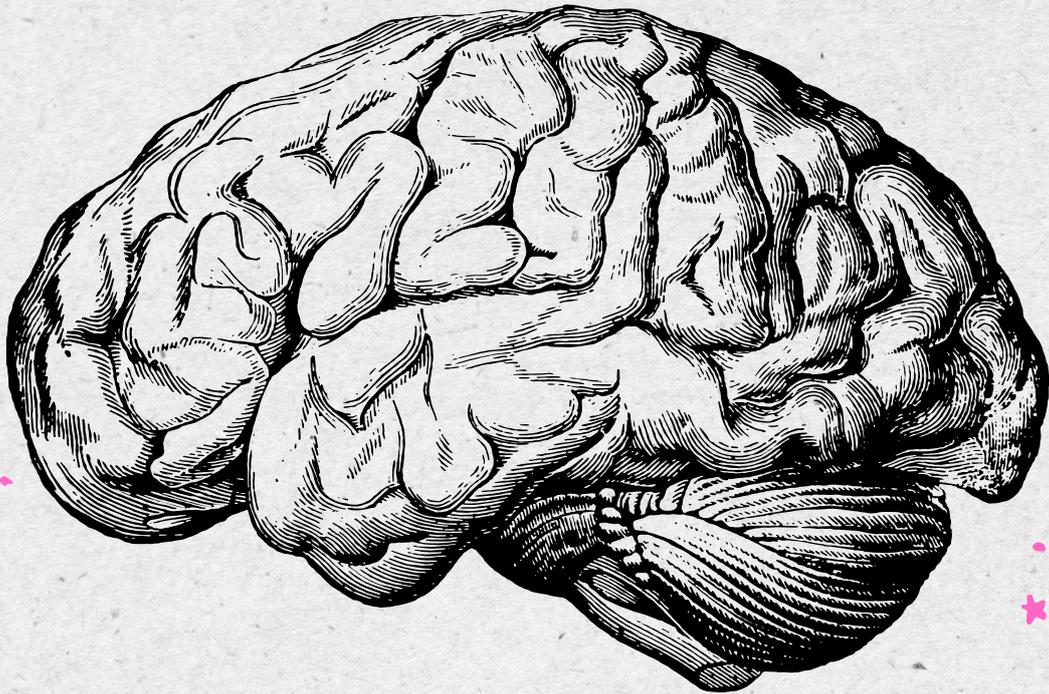


Universidad de Mondragón

Proyecto

CONEXIONES VIVAS

Conectando **generaciones**
mediante **talleres** para nuestros mayores



¡Hola! Somos **KAIZEN Company**, un grupo de estudiantes de la Universidad de Mondragón con el objetivo de desarrollar proyectos con un **impacto positivo en la sociedad**.

¿Qué es

CONEXIONES VIVAS?

Conexiones Vivas es un proyecto que busca juntar generaciones mediante talleres específicos diseñados para mejorar las habilidades motrices y mentales de nuestros mayores. Mayores y jóvenes en el mismo saco.



¿Cómo lo hacemos?

NUESTROS TALLERES

Contamos con **más de 10 tipos de talleres diferentes** adaptados a cada residencia o centro de día, con el objetivo de cumplir siempre con las necesidades de cada centro.

MEMORIA

LECTURA COMPARTIDA

MÚSICA Y PERCUSIÓN

MANUALIDADES

JUEGOS ADAPTADOS

JARDINERÍA BÁSICA

TEATRO E IMPROVISACIÓN

BAILE Y MOVILIDAD

TECNOLOGÍA O MÓVILES

MEDITACIÓN

... y muchos más!!

NUESTROS TALLERES



TECNOLOGÍA Y MÓVILES

Aprenderemos las **funciones básicas de los móviles** que usamos hoy en día y entenderemos que es lo que hacen lo jóvenes con la tecnología **mediante actividades divertidas y fáciles de entender**. Aportamos todo el material necesario para ello.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Autonomía:** Mejora de la independencia personal al aprender a gestionar tareas cotidianas sin la necesidad de asistencia, lo que fomenta una mayor autosuficiencia.
- **Estimulación Cognitiva:** La interacción con nuevas herramientas tecnológicas estimula la memoria, la concentración y el pensamiento crítico, ayudando a mantener la mente activa y ágil.

LECTURA COMPARTIDA



Leeremos en voz alta, ya sean fragmentos de libros o relatos cortos, para después comentarlos en grupo. Además de disfrutar de las historias, los participantes pueden **compartir recuerdos, reflexionar** juntos y **sacar conclusiones** sobre lo leído. Es un momento para relajarse, socializar y mantener la mente activa en un ambiente agradable.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Mantenimiento de habilidades lingüísticas:** La lectura y el diálogo ayudan a mantener el vocabulario y las habilidades de comunicación, lo cual es crucial para preservar la autonomía y la calidad de vida de los ancianos.
- **Mantener la mente activa:** Leer y hablar sobre los textos ayuda a ejercitar la memoria y la concentración, manteniendo el cerebro en forma.



JARDINERÍA BÁSICA

En este taller, aprenderemos los principios básicos de jardinería a través de una actividad práctica y relajante donde los participantes pueden aprender y disfrutar del cuidado de plantas. Nosotros proporcionaremos el material necesario, como macetas, tierra y semillas.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Ejercicio suave:** Promueve la actividad física ligera, ayudando a mejorar la movilidad y la coordinación.
- **Sentido de logro:** Cuidar y ver crecer las plantas proporciona un fuerte sentimiento de satisfacción y propósito.



TEATRO E IMPROVISACIÓN

Nos adentraremos en el **arte de la interpretación** y la creatividad espontánea. A través de **juegos teatrales** y ejercicios de improvisación, aprenderemos a desarrollar personajes, explorar emociones y crear escenas en tiempo real. Este espacio será una oportunidad para **liberar la imaginación**, ganar confianza en la expresión personal y disfrutar del proceso creativo en grupo, todo en un ambiente lúdico y acogedor.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Expresión verbal y corporal:** Se realizarán actividades que ayudarán a mejorar la capacidad para comunicar ideas y emociones de manera clara y efectiva, utilizando tanto la voz como el lenguaje corporal.
- **Creatividad e improvisación:** A través de ejercicios que fomentan la respuesta rápida y creativa a diferentes situaciones, se potenciará la habilidad para pensar de forma original y adaptarse a los cambios en escena de manera fluida.

MÚSICA Y PERCUSIÓN



En este taller, exploraremos el mundo de la música y la percusión, donde **aprenderemos a crear ritmos y sonidos** utilizando diferentes instrumentos y nuestro propio cuerpo. A través de actividades **dinámicas y colaborativas**, no solo disfrutaremos de la música, sino que también desarrollaremos habilidades rítmicas y expresivas.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Coordinación motora:** Se realizarán ejercicios que ayudarán a mejorar la sincronización entre el movimiento del cuerpo y el ritmo musical, fortaleciendo tanto la motricidad fina como gruesa.
- **Creatividad musical:** A través de la improvisación y la experimentación con diferentes sonidos e instrumentos, se estimulará la capacidad de crear y expresar ideas musicales de manera original.

MEMORIA



En este taller, exploraremos diversas técnicas y ejercicios diseñados para estimular y fortalecer la memoria en personas mayores. A través de actividades interactivas, trabajaremos en mejorar la retención de información, la agilidad mental y la capacidad de recordar nombres, eventos y datos cotidianos.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Memoria a corto plazo:** A través de ejercicios específicos, se buscará mejorar la capacidad para retener y recordar información reciente, como listas de tareas o nombres de personas.
- **Concentración y atención:** Se realizarán actividades que ayuden a mantener la mente enfocada y a mejorar la capacidad de atención.

BAILE Y MOVILIDAD



En este taller de baile y movilidad, nos enfocaremos en **mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación** a través del movimiento rítmico. Utilizando diferentes estilos de baile adaptados, aprenderemos coreografías sencillas que nos permitirán disfrutar de la música mientras ejercitamos el cuerpo de manera **segura y divertida**.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Movilidad y flexibilidad:** Se realizarán ejercicios y movimientos de baile que ayudarán a mantener y mejorar la movilidad articular y la flexibilidad muscular, promoviendo un mayor rango de movimiento y bienestar físico.

- **Equilibrio y coordinación:** A través de coreografías adaptadas y movimientos rítmicos, se fortalecerá la capacidad para mantener el equilibrio y coordinar diferentes partes del cuerpo, lo que es esencial para prevenir caídas y mejorar la estabilidad en la vida diaria.

MEDITACIÓN



En este taller de meditación, exploraremos técnicas para alcanzar un **estado de calma y bienestar mental**. Aprenderemos a enfocar nuestra atención, reducir el estrés y cultivar una mayor conciencia del presente. A través de diferentes prácticas meditativas, descubriremos cómo **conectar con nosotros mismos y encontrar equilibrio en nuestra vida diaria**.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Atención plena:** Mediante ejercicios de meditación guiada, se fomentará la capacidad para concentrarse en el momento presente, reduciendo la dispersión mental y mejorando la claridad y enfoque en las actividades cotidianas.

- **Gestión del estrés:** Se practicarán técnicas de respiración y relajación que ayudarán a reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de calma interior y bienestar emocional.

JUEGOS ADAPTADOS

En este taller de juegos adaptados, exploraremos diversas actividades lúdicas **diseñadas para estimular la mente y el cuerpo** de forma entretenida y accesible para nuestros mayores. A través de juegos especialmente seleccionados, trabajaremos en mejorar la **agilidad mental, la coordinación y la interacción social**.

HABILIDADES TRATADAS EN EL TALLER:

- **Coordinación y destreza:** A través de actividades que implican movimiento y manipulación de objetos, se mejorará la coordinación mano-ojo y la destreza física, contribuyendo a un mayor control y precisión en las tareas diarias.

- **Agilidad mental:** Se realizarán juegos que desafiarán la memoria, el razonamiento y la capacidad de resolver problemas, ayudando a mantener la mente activa y alerta.





Estos son solo algunos de los talleres que ofrecemos, pero...

NOS ADAPTAMOS A CADA CENTRO!!

Con el objetivo de **adaptarnos siempre a las necesidades** de cada residencia o centro de día para brindar a nuestros mayores la experiencia mas completa y satisfactoria posible.



OFRECEMOS PRESUPUESTO **SIN COMPROMISO,**
CONETA CON NOSOTR@S!!

En **Conexiones Vivas**, te esperamos 



+34 634 45 05 83 - +34 637 51 80 34



conexiones.vivas@gmail.com

HAZ CLICK AQUI!!





CONEXIONES VIVAS

