

Delegación de Mayores			
Nº	Título	Contenidos	Categoría
65	<b>CURSO DE DIBUJO Y PINTURA PARA ADULTOS</b>	VAMOS APRENDER A DIBUJAR Y PINTAR OBJETOS, RETRATOS, AUTORRETRATOS Y FIGURA HUMANA EXPLORANDO A TRAVÉS DE LA PRODUCCIÓN PERSONAL DEL ALUMNO.	
98	<b>Taller risoterapia para la asociación</b>	Somos una asociación de mujeres del campo, todas mayores de 55 años y no tenemos ayuda para poder hacer actividades. Rogamos lo tengáis en cuenta. Siempre dispuestas a colaborar en todo lo que nos demanden. Proponente: Asociación de Mujeres " La Jara ".	
99	<b>Curso de pilates</b>	Somos una asociación de mujeres del campo, todas mayores de 55 años y no tenemos ayuda para poder hacer actividades. Rogamos lo tengáis en cuenta. Siempre dispuestas a colaborar en todo lo que nos demanden. Proponente: Asociación de Mujeres " La Jara ".	
122	<b>APRENDIENDO</b>	Mi propuesta es que se organice algún taller de costura, preferiblemente en horario de tarde	
125	<b>TEJEDORES URBANOS</b>	La idea consiste en dar colorido al pueblo, vistiendo con lana tejida y mucho color, algún elemento o instalación de cada barrio, como árboles, farolas, columnas, toldos, trocitos de fachadas..etc Para ello propongo la creación de talleres, por barrios, donde vecinos de cualquier edad puedan participar, tanto para aprender como para enseñar a tejer y a hacer crochet y así juntos intercambiar conocimientos e ideas creativas. Finalizados dichos talleres, se podría organizar un concurso entre los barrios participantes.	
127	<b>Taller de canto para jubilados y prejubilados</b>	Taller de canto para prejubilados y jubilados con su demostración a final del taller en coro y solistas. Duración: 3 meses (2 días a la semana) Respiración, entonación, afinación. Trabajaremos el canto desde la raíz, desarrollando los mejores recursos para sacar la voz sin perjudicar a las cuerdas vocales y a su vez sacando el mayor provecho de éstas. Prepararemos un repertorio para cantar en coro, solistas/duos/trios o cuartetos.	
131	<b>GIMNASIA PARA MAYORES MULTIUSOS COLORADO</b>	Un profesor de gimnasia para mayores dos días a la semana durante todo el año en el Multiusos del Colorado.	
137	<b>Menopausia positiva</b>	Taller para mujeres en edad cercana a la menopausia en el que aprender cuidados naturales del cuerpo, mente, nutrición, relaciones y trucos y recetas naturales para los síntomas más frecuentes. de forma fácil y divertida.	
159	<b>SENDERISMO</b>	Senderismo en grupo de 55 a 65 años.	
169	<b>EXCURSIONES</b>	Por los pueblos blancos para edades de 55 a 65 años.	
171	<b>CONCIERTOS EN EL HOGAR DE JUBILADOS</b>	Se trataría de repetir la experiencia del año en curso y que se celebren sendos conciertos por la orquesta filarmónica de Conil.	

176	<b>CURSOS PARA MAYORES DE 50 AÑOS</b>	Realización de cursos formativos para personas de 50 años, con los que se puedan obtener certificados. También se propone gimnasia gratuita para estas edades.	
178	<b>BAILES DE SALÓN PARA MUJERES DE MEDIA EDAD</b>	Habilitar un espacio libre para que las personas de mediana edad puedan bailes de salón y reunirse con tras personas de su edad.	
188	<b>TALLER DE RESTAURACIÓN DE FOTOGRAFÍAS ANTIGUAS</b>	Propongo este Taller con el propósito, de fomentar el asociacionismo de los mayores. Participando en la restauración de fotos.	
191	<b>TALLER DE COCINA DE RECETAS DE CONIL</b>	Propongo este taller para los mayores recuerden las recetas tradicionales de Conil.	
193	<b>PATCHWORK</b>	El patchwork es una técnica muy antigua que se utilizaba para aprovechar retales de tela. Taller para realizar en el hogar.	
197	<b>MANUALIDADES</b>	Manualidades de todo tipo como cuadros. Talleres a realizar en el hogar.	
198	<b>TALLER DE OFICIOS ANTIGUOS EN EL HOGAR DEL PENSIONISTA</b>	Talleres en el hogar de empleita, de cerámica, de encaje de bolillos, de esparto, dirigido a jóvenes y mayores. Podrían impartirlo mayores que sepan el oficio.	
200	<b>SENDERIMSO POR LOS PARQUES DE LA PROVINCIA DE CÁDIZ PARA MAYORES DEL CAMPO Y DEL PUEBLO</b>	Rutas de senderismo por cada parque natural de Cádiz. P.N. del Estrecho, P.N. Bahía de Cádiz, P.N. de la Breña, P.N. Alcornocales, P.N. Sierra de Grazalema y P.N. Doñana.	
201	<b>TALLER DE FOTOGRAFÍA PARA MAYORES DE 55 AÑOS.</b>	Taller de fotografía digital en el hogar del pensionista, para aprender la iluminación y otros concepto básicos y sacar el máximo partido a las cámaras. Finalizar el taller con una exposición.	
203	<b>TALLER DE PINTURA EN EL HOGAR DEL PENSIONISTA</b>	Taller de pintura en el hogar del pensionista para personas mayores, en el que se profundice en volúmenes, luces, perspectiva, es decir, un curso avanzado.	
209	<b>CHARLAS CONFERENCIAS PARA MAYORES</b>	Charlas conferencias sobre distintos temas con el fin de ampliar los conocimientos de los mayores.	
210	<b>GIMNASIA BIOSALUDABLE PARA MAYORES</b>	Impartición de clases de gimnasia biosaludable, alternado una semana en el parque "La Atalaya" y otra en el Pocito Blanco.	
211	<b>ENCUENTRO ENTRE HOGARES PARA MAYORES</b>	Encuentro entre hogares para establecer relaciones con otros mayores y ver otros pueblos.	
212	<b>SENDERISMO PARA MAYORES</b>	Senderismo para mayores.	
213	<b>MAYORES CON SALUD</b>	Mayores con salud, es una actividad muy saludable para los mayores	
214	<b>BAILES DE SALÓN PARA MAYORES</b>	Bailes de salón para mayores.	

215	<b>EXCURSIONES CULTURALES</b>	Excursiones para mayores a los Pueblos Blancos .	
216	<b>CONCIERTO A CELEBRAR EN EL CENTRO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA PARA MAYORES</b>	Esta actividad se realizo también en año anterior y tuvo mucho éxito, el concierto fue realizado por la banda de música de la localidad. Proponente: José Marín Ariza.	
217	<b>EXCURSIÓN</b>	Excursión a Ronda .	
218	<b>TALLER DE COMUNICACIÓN</b>	Taller de comunicación como escenario muy bueno para la memoria de los mayores.	
219	<b>EXCURSIÓN</b>	Excursión a Rota y Chipiona .	
220	<b>EXCURSIÓN</b>	Excursiones para mayores ya que los padres de los éstos no pudieron hacerlos.	
221	<b>EXCURSION AL MONASTERIO DE LA RÁBIDA Y HUELVA</b>	Excursión al Monasterio de La Rábida y Huelva para visitar las tres Carabelas de Colón.	
225	<b>CURSO DE PILATES PARA MAYORES</b>	El ejercicio físico y el estiramiento son saludable en la 3ª edad y me gustaria que se hiciera pilates en el Colorado, en el salón multiusos municipal , para los mayores del campo y que coincidiera los horarios con el bus urbano para que ellos y ellas se sientan independientes y no dependan de los hijos.	
227	<b>TALLER DE RADIO PARA MAYORES</b>	Creo que es muy bueno para las personas mayores conocer como funciona y como se hace un programa de radio. Propongo que se haga un taller en el hogar del pensionista y que el objetivo sea realizar un programa periodico en la radio municipal hecho por y para la poblacion mayor.	
228	<b>APRENDER A TOCAR UN INSTRUMENTO</b>	La tercera edad permite mucho tiempo de ocio y siempre se puede aprender. Mi propuesta es que se imparta un taller para aprender a tocar un instrumento: guitarra, flauta, caja, o del instrumento mas demandado. Propongo que se imparta en el centro de mayores de la calle Cadiz y en la sala multiusos de El Colorado para los mayores del campo.	
229	<b>TALLER DE BATUCADA PARA MAYORES DE 55 AÑOS</b>	El hecho de aprender cosas nuevas a lo largo de la vida consigue que las personas se sientan mucha mas alegres, útiles y felices. La mayoría de las personas independientemente de su edad son capaces de tocar un patrón ritmico sencillo, lo que estimula a los participantes convirtiendose en una experiencia gratificante a la vez que divertida. Propongo un Taller de batucada para personas mayores de Conil y el Colorado, destacando varios objetivos que proporciona la batucada o la música en sí: 1 . Despertar el sentimiento de unión de equipo, en el que todos los miembros son igual de importantes. 2. El ritmo musical favorece aspectos fisiológicos como spicológicos y disminuye los factores de riesgo que pueden resultar peligrosos para la salud.	

266	<b>Taller de cocina para adultos</b>	Realizar un taller de cocina para adultos. Seis semanas de curso introductorio a la cocina donde se aprenderán las técnicas básicas con las que puedan introducirse en el mercado laboral. Cuatro horas diarias de Lunes a Viernes. El coste es de 2500€	
307	<b>Taller de batucada para mayores de 55 años</b>	Me parece una actividad saludable para los mayores, para trabajar la coordinación de movimientos y del ritmo.	
328	<b>Medicina para mayores</b>	La propuesta trata de dar charlas informativas y sencillas sobre diabetes, colesterol, salud cardiovascular, medicina alternativa, beneficios de la fisioterapia, medicina natural, etc. para impartirlas en el Hogar del Pensionista.	
329	<b>Conil en la memoria</b>	La propuesta consiste en una serie de charlas en las que se hablará sobre los dichos y leyendas de Conil, la memoria no escrita. Este taller se impartirá en el Hogar del Pensionista.	
330	<b>Musicoterapia de la mar</b>	La propuesta trata de antiguos cantes que los pescadores entonaban cuando salían a la mar. Nuestro propósito es recuperarlos. Su nombre son "remeras" y son típicos de Conil.	
352	<b>Arte en vena</b>	Propuesta de arte-terapia con disciplinas como danza, música, pintura, etc. entre otras disciplinas. Para personas con enfermedades de salud, personas mayores, entre otras. Para que sea el arte una manera de paliar el dolor (salud mental, alzheimer, fibromialgia, cáncer...).	
372	<b>"Crisálida"</b>	Clases de movimiento para el dolor crónico. Dirigido a personas que viven con lesiones o enfermedades como fibromialgia. Movimiento sanador.	