



**Curso de Especialización:
Técnicas Lúdicas y Animación Cultural para Ancianos.**

Programa

Unidad 1

Terapia Ocupacional.

Animación Socio cultural.

Ocio y Tiempo Libre.

Calidad de vida.

Unidad 2

La ocupación en la vejez. Perspectivas.

Perfil del Animador Sociocultural.

Unidad 3

Áreas Ocupacionales.

Área de actividades básicas de la vida diaria.

El lenguaje corporal.

Área de actividades instrumentales de la vida diaria.

Ontogénesis de la Ocupación durante el proceso vital.

Sustratos de la Ocupación: estructura, función, significado, contexto.

Área social. Ejercicios físicos.

Área de trabajo y Área de juego.

Unidad 4

Recreación. Características, tipos y beneficios.

Ejercicios recreativos.

Unidad 5

Tiempo Libre.

Importancia, beneficios.

Unidad 6

Educación permanente en Adultos Mayores.

Necesidades básicas, psíquicas y sociales.

Aspectos pedagógicos a tener en cuenta.

Unidad 7

Actividades Lúdicas y juegos recreativos para adultos mayores.

Actividades de relajación.

Meditación, Mindfulness. Ejercicios para la calma.