

FUNCIONES DE LAS ACTIVIDADES DEL GRUPO “NUEVO AMANECER”

El grupo cuenta con un promedio de 30 señoras mayores de edad.

REQUISITOS PARA INSCRIBIRSE:

- Ser mayor de 60 años.
- Copia de acta de nacimiento
- Copia de CURP
- Copia de identificación oficial
- Llenar el formato de registro

EL OBJETIVO:

Ayudar a las personas de la tercera edad a realizar actividades para continuar en su desarrollo con dignidad, tanto físico, social y emocional, manteniendo la integración con su familia y la sociedad, conservando también su independencia en la medida posible.

HORARIOS:

De 10:30 am a 1:00 pm de lunes a viernes.

TALLERES:

- Pintura
- Psicología
- Nutrición
- Manualidades
- Pláticas sobre salud
- Canto

DIA DE TALLER:

Lunes – pintura

Martes - psicología

Miércoles - platicas nutricionales y manualidades

Jueves - pláticas sobre salud

Viernes - canto.

En pintura, cada integrante elige el dibujo de su preferencia, el cual el maestro Enoc Ramos plasma en su respectivo bastidor para después pintarlo con colores a su gusto. Ellas se interesan mucho porque aprenden como combinar colores hacer sombras y matices....

En Psicología, la Licenciada Norma Silva apoya con pláticas muy interesantes para el desarrollo integral, social, psicológico, emocional de las señoras de la Tercera edad.

En nutrición, se cuenta con el apoyo de las nutriólogas prestadoras de servicio las cuales dan a conocer algunas formas de cómo alimentarse sanamente, así como la elaboración de platillos fáciles de preparar con ingredientes a nuestro alcance, además de ser muy divertido y delicioso.

Manualidades: En éste taller impartido por su servidora, las señoras están con la terminación un muñeco de tela. Además de un espejo con decoraciones de tubo de papel de baño pintado del color de su preferencia

Platicas de salud: contamos con el apoyo del Doctor Joel García quien imparte pláticas de cómo cuidar la salud, temas sobre diabetes, estrés, hipertensión... y además nos invita a cuidarnos haciendo ejercicio, caminar diariamente y consumir alimentos saludables.

Canto: Con el apoyo del maestro Camuel se elige una melodía para participar en eventos culturales, seleccionando a cada una de las integrantes del coro, ya sea por su tipo de voz grave o aguda para lograr llevar un ritmo y armonía en cada canción.

PRINCIPALES FUNCIONES:

- Planear actividades a realizar diariamente. (antes de que llegue la persona que apoyara ese día, haciendo ejercicios leves). Antes de iniciar o al terminar dar avisos para el día siguiente.
- Buscar manualidades sencillas, con materiales accesibles, útiles para su hogar y su persona.
- Ensayar bailables, poesías, elección de la reina, etc. para participar en concursos o eventos especiales que se presenten en la región.
- Avisar sobre cualquier imprevisto o cambio de actividad referente al grupo. (si no asiste algún maestro o traer algún material que se ocupe para la siguiente clase)

- Realizar dinámicas, activación física, juegos de mesa.(después o antes de la clase para no caer en la rutina y se pierda el interés por asistir)
- Las integrantes del grupo elegirán a la mesa directiva. (Presidenta, Secretaria y Tesorera, mediante votaciones).
- Organizar convivencias una vez al mes para celebrar a las cumpleañeras del mes. (Un pequeño convivio para festejarlas en su día).
- Coordinar campamento favorecidos por DIF Estatal. (Paseos a diferentes partes de la Republica donde se realizan recorridos para conocer el lugar, juegos, fogatas, fiestas de gala chistearos etc.)

LILIA PATRICIA PEREZ LOPEZ
COORDINADORA DEL EL GRUPO DE LA TERCERA EDAD "NUEVO
AMANECER"