

**NOVAVIDA**  
**CENTRO EDUCATIVO Y RECREATIVO PARA EL ADULTO MAYOR**

**Activación física**

Es un ejercicio hecho a su medida. Una rutina que pone en movimiento el cuerpo y las articulaciones, ya que trabaja calentamiento, flexibilidad, fuerza y relajación; sin realizar movimientos bruscos o estar necesariamente de pie durante toda la sesión, pero sin restarle efectividad a la hora de mejorar nuestra condición física.

**Yoga**

¿Qué se imagina cuando le dicen yoga? ¿Posturas difíciles y casi acrobáticas? El yoga que nosotros le ofrecemos no puede distar más de esta concepción por el contrario, su objetivo principal es que las personas no sobrepasen sus propios límites y su enfoque es más terapéutico, haciéndolo apto para quienes padecen problemas en rodilla, cadera, espalda o que utilizan andadera, silla de ruedas o bastón.

Este combina perfectamente flexibilidad, respiración y relajación, y es, por lo tanto, un ejercicio muy completo que además nos permite prevenir ciertas enfermedades, puesto que trabaja cada uno de los sistemas y órganos más importantes. Asimismo nos enseña como relajarnos mediante la meditación que forma parte de cada clase.

**Tai-chi**

Es un arte marcial beneficioso para la salud tanto física como mental compuesta de movimientos lentos y fluidos que combinan la respiración y la concentración mental. Este puede ser de gran ayuda para ciertas enfermedades y ayudarnos a desarrollar cualidades más positivas tanto en nuestra persona como en nuestro físico, como son la paciencia, constancia, equilibrio, atención y concentración.

Al ser a su vez un ejercicio de alta intensidad, pero realizado de manera suave, disminuye los riesgos de crear lesiones, por lo que puede ser practicado por cualquier persona.

**Dibujo**

El dibujo creativo va más allá de solo copiar una figura, se trata de realizar ejercicios que poco a poco le permitan a la persona desarrollar su creatividad e imaginación a la vez que va desarrollando una mejor percepción, conciencia del espacio, conciencia de la relación de las partes, capacidad de ensamble y mejor motricidad fina.

No tiene que ser un experto o siquiera haber dibujado antes, ya que no se trata de hacer formas perfectas sino de ir jugando con los colores y texturas e imprimirle su personalidad a cada creación.

**Huertos orgánicos**

¿Quién no ha deseado alguna vez salir a su jardín y recoger con sus propias manos los alimentos que va a cocinar? Esta clase le permitirá aprender a trabajar la tierra para su beneficio, a través de la preparación de sus propios cultivos, a la par que desarrolla más destreza, movilidad y principalmente sentido de la responsabilidad, al tener un ser vivo como lo es una planta, a su cuidado.



### **Gimnasia cerebral**

La gimnasia cerebral son movimientos específicos que estimulan los hemisferios cerebrales para mejorar la memoria, atención, concentración, habla y habilidad matemática, y es apta para cualquier persona desde niños hasta personas mayores.

Cada clase se centra en trabajar algo en específico y se refuerza con ayuda de la estimulación cognitiva (variedad de ejercicios escritos y juegos de mesa).

### **Manualidades**

Un espacio en donde la persona puede darse la oportunidad de retomar o acercarse por primera vez a una actividad que sea de su interés como puede ser el bordado, tejido, costura, pintura, reciclado textil, repujado, bisutería etc. Y producir creaciones propias

Las personas eligen que desean trabajar y se les facilita la adquisición del material. Así mismo la maestra les va guiando en cada paso del proceso de manera que se supervise el avance de cada proyecto realizado.

### **Cerámica**

La clase ideal para relajarse y al mismo tiempo crear detalles para decorar su hogar o entregar como presentes a sus amigos y familiares.

Usted puede elegir entre una gran variedad de piezas y la maestra le indicará como ir pintándola paso a paso buscando la mejor manera de combinar técnicas y colores, mientras le enseñan cómo darle los detalles que hacen a cada pieza única.

Incluso las personas que tienen poca movilidad o cuyas manos tiemblan pueden formar parte de la clase sin ningún problema e incluso mejorar su condición.

### **Yoga de la risa**

A diferencia del yoga tradicional, aquí no utilizarás las posturas pero si los principios básicos de la respiración para estimular la risa y oxigenar de manera adecuada al cerebro.

Yoga de la risa es muchas veces asociado con la risoterapia, sin embargo difiere de esta en el hecho de que la primera utiliza los ejercicios de respiración propios del yoga combinados con la risa.

Durante la clase se irán realizando diversos ejercicios que de manera gradual le permitan a la persona producir una risa natural. De igual manera se trabajan diversas emociones y actividades cuyo propósito es el desahogo, mejorar la autoestima, liberar la tensión, deshacerse del estrés, motivación, mejorar la habilidad mental y tener una mentalidad más positiva.

Los efectos de la risa traen grandes beneficios, por lo que el yoga de la risa es una excelente opción para llevar a cabo la tarea de ser feliz, contagiar alegría y ser más saludable.



### **Musicoterapia**

En la clase de musicoterapia realizarás cada uno de los ejercicios acompañados de música que te hará recordar la alegría de la vida, de los recuerdos o del presente. Todas las canciones elegidas están dirigidas a proporcionar una estimulación sensorial adecuada para mejorar el estado psicoafectivo, disminuir el estrés y mejorar la concentración.

### **Terapia de estimulación cognitiva**

La terapia de estimulación cognitiva se centra en realizar actividades diseñadas para estimular las funciones cognitivas del cerebro como: memoria, atención, concentración, lenguaje, orientación, etc; con el objetivo de prevenir o retrasar cualquier tipo de demencia entre las que se encuentra el Alzheimer.

### **Juegos de mesa**

Mientras empieza tu clase diviértete con nosotros en los diferentes juegos que hacemos: lotería, Scrabble, bolos, piktureka, rompecabezas, pelota, guerra de globos, juegos mentales, juego de la oca, serpientes y escaleras, domino, cartas, y muchas cosas divertidas mas.

Por lo que tu tiempo de espera no lo sentirás, porque estarás activo en mente y cuerpo al mismo tiempo que te diviertes y disfrutas con tus compañeros de juego!

### **Festejos**

Cada cumpleaños de algunos de nuestros abuelitos es una fiesta para nosotros, no podemos dejar de celebrarlo con música y pastel y festejo con todos los compañeros.

Y cuando es una fiesta nacional como carnaval, navidad, día de muertos o día del abuelo, en NovaVida también se festeja, con bocadillos, refrescos, postres, música y artistas invitados que acompañados de sus familias te harán pasar un día inolvidable.

### **Salidas grupales**

Hay muchos lugares en Mérida que conocer y disfrutar, como son los museos o parques, por lo que ir a conocerlo en grupo y con tu familia se vuelve indispensable para nosotros, porque nunca es tarde para aprender y conocer nuevos lugares culturales y divertidos.

(eventual)

### **Talleres y pláticas**

Porque también es importante seguirte preparando y aprendiendo, los talleres o pláticas dirigidos al propio adulto mayor o a su familia, te permitirán conocer de manera más profunda un tema determinado impartido por especialistas, como son doctores, maestros, orientadores etc.

(eventual)