

12.30 h	Almuerzo y descanso
14.30 h	Café
15.00 - 18.30 h	<p>Grupos alternativos: Formación básica y específica</p> <p>1) Muerte y vejez. ¿Cómo afrontarlo? Dirección: José Antonio Arranz Moderación: Voluntaria/o</p> <p>2) La depresión tiene cura Dirección: M^a Carmen Salinas Moderación: Voluntaria/o</p> <p>3) - Taller de Shiatsu - digitopuntura Dirección: Ana María Turk, psicogerontóloga (15.00 -16.30 h) - Ejercicios de movimiento correlativo con música para mayores Dirección: Conchita Sánchez, profesora de gimnasia (16.45-18.30 h)</p>
18.30 h	Cena
19.30 - 21.00 h	<p>Grupos alternativos:</p> <p>a) Ensayo coral. Dirección: Conchita Sánchez</p> <p>b) Baile para mayores. Dirección: Eufemio Cascón</p>
21.00 h	Velada

Domingo, 01.11.2015

07.30 h	<p>Alternativo:</p> <p>Gimnasia para mayores. Dirección: Eufemio Cascón Tai-Chi. Dirección: Benito Sánchez</p> <p>Desayuno</p>
08.45 h	III Pleno: Pensamientos (Voluntario/a)
09.00 - 12.30 h	<p>Grupos alternativos: Formación específica</p> <p>1) El testamento ¿Por qué, cómo y dónde nos conviene hacerlo? Dirección: M^a Carmen Salinas. Moderación: Voluntario/a</p> <p>2) El cuidado de nuestros sentidos en la edad mayor: el sentido del tacto. Entrenamiento de la función motórica fina para la vida diaria. Ejercicios Dirección: Pepita Vela, gerontóloga Moderación: Voluntario/a</p> <p>3) Nuestros miedos: “¡A la porra!” Dirección: José Antonio Arranz Moderación: Voluntario/a</p>
12.30 h	Almuerzo
13.30 - 14.30 h	<p>IV Pleno: Evaluación y perspectivas Dirección: M^a Carmen Salinas + Vicente Riesgo</p>
14.30 h	Partida

Encargados/as de organización: Voluntario/a

Logística: Cristina Fernández, Secretaria del Departamento Asuntos Escolares y Formación de Adultos

Documentación gráfica: Vidal Olmos Álvarez, Consejero Honorífico de la Confederación

Coordinación: Vicente Riesgo Alonso, Presidente de la Academia Española de Formación (AEF)