

## OFERTA DE ACTIVIDADES 2020

Ante los acontecimientos acaecidos derivados de la situación del estado de alarma por el COVID 19, los cursos programados para este año 2020 se han tenido que posponer. Por tanto, las actividades se realizarán durante el mes de diciembre 2020 y enero 2021. Los grupos serán de 6 personas.

Los cursos o talleres están destinados a los asociados y asociadas de IGON.

A continuación os hacemos llegar el programa.

- **Restauración muebles**

En este curso se crearán elementos decorativos mediante objetos reciclados.

Lo realizaremos con nuestras propias manos mientras aprendemos los diferentes tipos de materiales y técnicas decorativas que luego podremos aplicar a diferentes muebles u objetos.

Aprenderemos las técnicas básicas de restauración y pintura decorativa.

Esta actividad nos ayuda a trabajar la psicomotricidad, evadirnos y eliminar el estrés de la vida cotidiana.

Participantes: 10. (2 grupos de 5 participantes)

Duración: 2 horas semanales.

Fecha: Del 14 de diciembre de 2020 al 12 de enero 2020

Horario: 1ª turno: 16:00-18:00 h. 2º turno: 18:00-20:00 h.

Día: Martes.

Coste: 20 euros/inscripción. *Incluye material.*

- **Nuevas Tecnologías**

Facilitar el contacto, dar a conocer nuevas vías y herramientas de conocimiento y ocio, unir, en definitiva, sin limitaciones de tiempo, distancia o capacidad.

Conectar y compartir todo tipo de información y de recursos.

Participantes: 5.

Duración: 90 min. a la semana.

Fecha: Del 17 de diciembre de 2020 al 21 de enero de 2021.

Horario: 18:30-20:00 h

Día: Jueves.

Coste: 15 euros/inscripción.

### **Pilates**

Mejorar la movilidad y bienestar físico, con un mayor control de la postura y equilibrio somatoemocional. Una corrección postural, disminuyendo la tensión muscular debido, relajación y alivio del estrés producido en lo cotidiano.

Participantes: 10. (2 grupos de 5 participantes)

Fecha: 14 de diciembre 2020 al 11 de enero 2020

Duración: 50 min. a la semana por sesión.

Día: Lunes.

Horario: 14:00-14:50 h; 18:00-18:50 h

Coste: 30 euros/inscripción.

- **Coral**

Potenciar el desarrollo sensorial, la creatividad y motivación, creando espacios de expresión artística como parte del desarrollo individual de la persona. Desbloquear miedos y mitigar la ansiedad. El grupo Coral IGON volverá juntarse y salir a cantar y disfrutar en Sta. Águeda, fiestas de Deusto u otras y a ensayar las piezas en euskera y castellano de canciones tradicionales de moda para compartir amistad y pasarlo bien.

Participantes: 15.

Fecha: 1 enero al 26 de octubre 2020.

Duración: 2 horas a la semana.

Día: Viernes.

Horario: 18:00-20:00 h.

Sin coste

De momento, se ha suspendido la actividad.

- **Salud**

Potenciar el autocuidado y la prevención de salud. Informar a las personas con diversidad funcional y/o sus cuidadores en el ámbito de la nutrición saludable para evitar el sobrepeso y la obesidad.

Participantes: 5.

Fecha: Del 16 de diciembre de 2020 al 13 de enero de 2021.

Duración: 90 min. a la semana.

Día: Miércoles.

Horario: 18:30-20:00 h.

Coste: 10 euros/inscripción.

- **“Bilbao un Mundo de Oportunidades”.**

Visitas programadas a las inmediaciones de Bilbao para conocer nuestro entorno de una forma diferente.

Participantes: 5.

Fecha: 12-13-19-20 de diciembre 2020.

Día: sábado.

Horario: A partir de las 10:00 h

Coste: 15 euros/inscripción.

**El horario podrá estar sujeto a modificaciones motivado por la situación actual de COVID19.**

Interesad@ en cualquiera de los cursos pueden llamar al telf. 94 435 99 00, o enviar email [asociacion@igon.com](mailto:asociacion@igon.com) para inscribirse.



Junta directiva Asociación IGON