

**CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

ÁREA	OBJETIVO GRAL	NIVEL III - OBJETIVO ESPECÍFICO	NIVEL IV - ACTIVIDAD
<b>1. Promoción de hábitos saludables</b>	1.1. Hábitos para la salud física	1.1.1. Actividad Física	1.1.1.1 Gimnasia de mantenimiento 1.1.1.2 Yoga 1.1.1.3 Juegos 1.1.1.4 Deporte 1.1.1.5 Actividad en el agua 1.1.1.6 Senderismo 1.1.1.7 Pesca 1.1.1.8 Golf 1.1.1.9 Taichí 1.1.1.10 Chi-Kung 1.1.1.11 Otros
		1.1.2. Descanso	1.1.2.1 Automasajes 1.1.2.2 Sueño 1.1.2.3 Relajación 1.1.2.4 Otros
		1.1.3. Otros tipos	1.1.3.1 Estimulación sensorial 1.1.3.2 Higiene postural 1.1.3.3 Hábitos alimentarios saludables 1.1.3.4 Alergias y dietas alimenticias 1.1.3.5 Adicciones
	1.2. Hábitos para la salud psíquica	1.2.1. Entrenamiento de la memoria, atención y concentración	1.2.1.1 Entrenamiento de la memoria 1.2.1.2 Entrenamiento cognitivo general
		1.2.2. Autoconocimiento, reconocimiento, expresión y control de las emociones	1.2.2.1 Autoestima 1.2.2.2 Inteligencia emocional 1.2.2.3 Risoterapia/Pensamiento Positivo 1.2.2.4 Autoconocimiento general 1.2.2.5 Danzaterapia 1.2.2.6 Musicoterapia 1.2.2.7 Sexualidad 1.2.2.8 Arteterapia
		1.2.3. Relaciones sociales, comunicación y resolución de conflictos	1.2.3.1 Habilidades sociales y de comunicación 1.2.3.2 Resolución de conflictos 1.2.3.3 Otros
	1.3. Otras actividades	1.3.1. Promoción de hábitos para la salud general y prevención en situaciones de vulnerabilidad	1.3.1.1 Salud para un envejecimiento activo 1.3.1.2 Ayuda en situaciones específicas: duelo, jubilación, soledad <b>1.3.1.3 Termalismo</b> 1.3.1.4 Otros

<b>2. Competencias para la vida autónoma</b>	2.1. Competencias para la vida autónoma	2.1.1. Capacitación para la vida diaria	2.1.1.1 Educación vial 2.1.1.2 Pequeñas reparaciones 2.1.1.3 Habilidades domésticas 2.1.1.4 Gestiones administrativas 2.1.1.5 Cocina básica 2.1.1.6 Consumo 2.1.1.7 Informática 2.1.1.8 Cámaras digitales 2.1.1.9 Uso móvil
	2.2. Cuidado y autocuidado	2.2.1. Prevención accidentes y seguridad	2.2.1.1 Seguridad general 2.2.1.2 Automedicación 2.2.1.3 Primeros auxilios 2.2.1.4 Prevención accidentes domésticos 2.2.1.5 Prevención de robos 2.2.1.6 Seguridad ciudadana
		2.2.2. Cuidar al cuidador y cuidado del mayor	2.2.2.1 Formación cuidadores
	2.3. Derechos y responsabilidades de las personas mayores	2.3.1. Protección y defensa de los derechos	2.3.1.1 Derechos del consumidor 2.3.1.2 Maltrato 2.3.1.3 Derechos en general

<b>3. Relación con el entorno</b>	3.1. Participación	3.1.1. Asociacionismo y participación	3.1.1.1 Formación de directivos 3.1.1.2 Otras actividades asociacionismo y órganos de participación 3.1.1.3 Promoción del asociacionismo 3.1.1.4 Colaboración con otras entidades 3.1.1.5 Fiestas Populares
		3.1.2. Relaciones con otras generaciones	3.1.2.1 Juegos intergeneracionales 3.1.2.2 Jornadas Intergeneracionales, certámenes 3.1.2.3 Promoción relaciones intergeneracionales 3.1.2.4 Alojamientos compartidos 3.1.2.5 Medio ambiente intergeneracional 3.1.2.6 Actividad artística Intergeneracional 3.1.2.7 Otras actividades intergeneracionales
	3.2. Voluntariado y sensibilización	3.2.1. Promoción del voluntariado, solidaridad y sensibilización	3.2.1.1. Voluntariado enseñanza de informática 3.2.1.2 Voluntariado colaboración con otras entidades 3.2.1.3 Voluntariado medioambiental 3.2.1.4 Promoción general del voluntariado 3.2.1.5 Igualdad de oportunidades 3.2.1.6 Ecología y medio ambiente 3.2.1.7 Voluntariado cultural 3.2.1.8 Voluntariado patrimonial 3.2.1.9 Voluntariado social 3.2.1.10. Voluntariado para educación vial 3.2.1.11 Huertos 3.2.1.12 Sectores específicos
			3.3.1. Reconocimientos, homenajes y celebraciones del mayor
	3.3. Otras actividades	3.3.2. Conocimiento e integración en el entorno	3.3.2.1 Conocimiento del entorno 3.3.2.2 Programa de viajes

<b>4. Promoción del conocimiento y adquisición de habilidades</b>	4.1. Artes escénicas y comunicación audiovisual	4.1.1. Teatro, títeres, mímica, cine	4.1.1.1 Expresión corporal 4.1.1.2 Teatro 4.1.1.3 Cine
		4.1.2. Danzas y bailes	4.1.2.1 Danza 4.1.2.2 Bailes salón 4.1.2.3 Bailes tradicionales 4.1.2.4 Sevillanas 4.1.2.5 Otros bailes
		4.1.3. Imagen y sonido	4.1.3.1 Fotografía
	4.2. Artes plásticas	4.2.1. Habilidades plásticas Educación Plástica	4.2.1.1 Manualidades 4.2.1.2 Visitas culturales 4.2.1.3 Restauración muebles 4.2.1.4 Hª del arte 4.2.1.5 Pintura 4.2.1.6 Escultura 4.2.1.7 Carpintería 4.2.1.8 Artes decorativas 4.2.1.9 Otras actividades plásticas
	4.3. Artes musicales	4.3.1. Creación y práctica musical. Educación musical	4.3.1.1 Instrumentos 4.3.1.2 Coro 4.3.1.3 Formación musical 4.3.1.4 Rondalla
	4.4. Lenguaje y literatura	4.4.1. Creación y práctica literaria. Promoción de la lectoescritura	4.4.1.1 Literatura y Poesía 4.4.1.2 Lengua castellana 4.4.1.3 Animación a la lectura 4.4.1.4 Prensa 4.4.1.5 Alfabetización 4.4.1.6 Información sobre libros 4.4.1.7 Edición revista
		4.4.2. Idiomas	4.4.2.1 Inglés 4.4.2.2 Francés 4.4.2.3 Otros
	4.5. Actualidad	4.5.2. Actualidad sociopolítica y económica	4.5.2.1 Debates 4.5.2.2 Aulas 4.5.2.3 Otros
	4.6. Tradiciones	4.6.1. Oficios antiguos	4.6.1.1 Artesanía tradición 4.6.1.2 Bolillos 4.6.1.3 Confección traje regional 4.6.1.4 Elaboración instrumentos musicales
		4.6.2. Otras actividades	4.6.2.1 Festividades religiosas 4.6.2.2 Juegos y canciones populares 4.6.2.3 Enología y Gastronomía
	4.7. Otras actividades	4.7.1. Cultura	4.7.1.1.C. Naturales 4.7.1.2 Hª de las religiones 4.7.1.3 Programa Interuniversitario 4.7.1.4 Cultura general 4.7.1.5 Historia 4.7.1.6 Otras culturas