

Increase and development of manual skills and physical vitality of citizens of the European Union over 50 years

6th SEPTEMBER 2019

10.00 – 12.00 Presentation of workshops











INSTITUTION: Senior University, Foundation University of A Coruña, Spain



Coordinator:

Dr. Pilar García de la Torre

Assistant to coordinator:

Mr. Francisco Ascón – Project manager

Teachers:

Dr. Pilar García- Coordinator and tutor of the manual skills workshops

Dr. Begoña Crespo – English

Dr. Isidoro Hornillos – Sport in A Coruña

Dr. Juan José Gómez – Sport in Ferrol

Mr. Francisco Ascón- IT and manual skills trainer

Mr. María Jesús García – Volunteer in Manual Skills

Mr. Luis Santillana – Volunteer in Digital Video creation

Web page: https://idemasapinspain.wordpress.com/

FB: https://www.facebook.com/Universidade.Senior.Coruna/

YouTube: https://www.youtube.com/user/seniorcoruna













Workshops group:

38 participants

Time and date of study program:

- Every Friday from 12,00 to 14,00
- From 28th february to 24th may (total 20 hours/ 10 meetings)

Cultural Heritage, Landscape, Memory and Sustainability
Our memory of the landscapes of our life is reflected in
our old photographs. We will compare that photos from
our family photo albums with up-to-date photos, taken by
our students in the landscapes of their memories
https://seniorsustainability.wordpress.com/

Dolores Mª Gloria Arias Fernández Mª Ángeles Cabanela Molina Agustín Casas Pombo Mª Ángeles Castro Blanco José Luis Conde Rodríguez Manuela Claudia Corral Villar Graciela Elena Forte Villanueva Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena José Manuel Mª Cargarita Martínez Antonio Joaquin Mª Silvia Martínez Mª Pilar Mª Silvia Martínez Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martíno Tohux Rosa Mª Roguerol Pena Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde Mª Eugenia Villarino Rodríguez	Mª Elvira	Albertino López
Josefina Arias Fernández Mª Ángeles Cabanela Molina Agustín Casas Pombo Mª Ángeles Castro Blanco José Luis Conde Rodríguez Manuela Claudia Corral Villar Graciela Elena Forte Villanueva Mª Carmen Freire Bargados Adela Gajino Cousillas Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martíno Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Dolores	Alonso Pérez
Mª ÁngelesCabanela MolinaAgustínCabezudo GarcíaPilarCasas PomboMª ÁngelesCastro BlancoJosé LuisConde RodríguezManuela ClaudiaCorral VillarGraciela ElenaForte VillanuevaMª CarmenFreire BargadosAdelaGajino CousillasMª JesúsGarcía AbeledoAidaGarcía LópezJoséGil MartínezAntonio JoaquinGonzález RodríguezMª PilarGonzález SantínMª LuisaGuillén CastroEstherIglesias EirísMª MercedesInsausti BeorleguiMª IsabelJove EspasandínMª SilviaLarrosa PanMª LuisaLemus FernándezMª ElenaLópez PradoJosé ManuelMalde VarelaJosé MaríaMartíñez AresEugenia MargaritaMartíñez AresEugenia MargaritaMartíño TohuxRosa MªNoguerol PenaMª CristinaParís FerreiroMª PuertoPérez DomínguezConsuelo JuliaPérez PanRaquelRico FernándezIsabelRubio de la Torre Ruiz BailónConsueloSanjurjo CarroLuisSantillana FerreroJosé MiguelVázquez Conde	Mª Gloria	Álvarez Encinas
Agustín Cabezudo García Pilar Casas Pombo Mª Ángeles Castro Blanco José Luis Conde Rodríguez Manuela Claudia Corral Villar Graciela Elena Forte Villanueva Mª Carmen Freire Bargados Adela Gajino Cousillas Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Josefina	Arias Fernández
Pilar Casas Pombo Mª Ángeles Castro Blanco José Luis Conde Rodríguez Manuela Claudia Corral Villar Graciela Elena Forte Villanueva Mª Carmen Freire Bargados Adela Gajino Cousillas Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Ángeles	Cabanela Molina
Mª Ángeles José Luis Conde Rodríguez Manuela Claudia Graciela Elena Mª Carmen Adela Ajino Cousillas Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin Mª Cuisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena José Manuel José María Martínez Ares Eugenia Margarita Mª Cristina Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Raquel Raquel Rico Fernández Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Agustín	Cabezudo García
José Luis Manuela Claudia Graciela Elena Mª Carmen Adela Gajino Cousillas Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena José Manuel José Manuel José María Martínez Ares Eugenia Margarita Mª Cristina Mª Pierto Pérez Domínguez Consuelo Julia Raquel Rico Fernández Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo José Miguel Vázquez Conde	Pilar	Casas Pombo
Manuela Claudia Graciela Elena Forte Villanueva Mª Carmen Freire Bargados Adela Gajino Cousillas Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena José Manuel José Manuel Malde Varela José María Eugenia Margarita Martíño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Ángeles	Castro Blanco
Graciela Elena Forte Villanueva Mª Carmen Freire Bargados Adela Gajino Cousillas Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	José Luis	Conde Rodríguez
Mª CarmenFreire BargadosAdelaGajino CousillasMª JesúsGarcía AbeledoAidaGarcía LópezJoséGil MartínezAntonio JoaquinGonzález RodríguezMª PilarGonzález SantínMª LuisaGuillén CastroEstherIglesias EirísMª MercedesInsausti BeorleguiMª IsabelJove EspasandínMª SilviaLarrosa PanMª LuisaLemus FernándezMª ElenaLópez PradoJosé ManuelMalde VarelaJosé MaríaMartínez AresEugenia MargaritaMartíño TohuxRosa MªNoguerol PenaMª CristinaParís FerreiroMª PuertoPérez DomínguezConsuelo JuliaPérez PanRaquelRico FernándezIsabelRubio de la Torre Ruiz BailónConsueloSanjurjo CarroLuisSantillana FerreroJosé MiguelVázquez Conde	Manuela Claudia	Corral Villar
Adela Gajino Cousillas Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Graciela Elena	Forte Villanueva
Mª Jesús García Abeledo Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martíño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Carmen	Freire Bargados
Aida García López José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martíño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Adela	Gajino Cousillas
José Gil Martínez Antonio Joaquin González Rodríguez Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Luis Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Jesús	García Abeledo
Antonio Joaquin Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Losé Miguel Vázquez Conde	Aida	García López
Mª Pilar González Santín Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martíño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	José	Gil Martínez
Mª Luisa Guillén Castro Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Antonio Joaquin	González Rodríguez
Esther Iglesias Eirís Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Pilar	González Santín
Mª Mercedes Insausti Beorlegui Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Luisa	Guillén Castro
Mª Isabel Jove Espasandín Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena José Manuel Malde Varela José María Eugenia Margarita Martínez Ares Eugenia Margarita Moguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Esther	Iglesias Eirís
Mª Silvia Larrosa Pan Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena José Manuel Malde Varela José María Eugenia Margarita Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Luis Santillana Ferrero José Miguel Lemus Pernández Malde Varela Martíñez Ares Martíñez Ares Martíñez Ares Perez Pan Raquel Rico Fernández Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero Vázquez Conde	Mª Mercedes	
Mª Luisa Lemus Fernández Mª Elena López Prado José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Isabel	Jove Espasandín
Mª Elena José Manuel Malde Varela José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Silvia	Larrosa Pan
José Manuel José María Martínez Ares Eugenia Margarita Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Luisa	Lemus Fernández
José María Martínez Ares Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Elena	López Prado
Eugenia Margarita Martiño Tohux Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	José Manuel	Malde Varela
Rosa Mª Noguerol Pena Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	José María	Martínez Ares
Mª Cristina París Ferreiro Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Eugenia Margarita	Martiño Tohux
Mª Puerto Pérez Domínguez Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Rosa Mª	<u> </u>
Consuelo Julia Pérez Pan Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Cristina	París Ferreiro
Raquel Rico Fernández Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Mª Puerto	Pérez Domínguez
Isabel Rubio de la Torre Ruiz Bailón Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde	Consuelo Julia	Pérez Pan
Consuelo Sanjurjo Carro Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde		
Luis Santillana Ferrero José Miguel Vázquez Conde		Rubio de la Torre Ruiz Bailón
José Miguel Vázquez Conde	Consuelo	
Mª Eugenia Villarino Rodríguez		•
5	Mª Eugenia	Villarino Rodríguez













50+

Description of activities:

- 1) Training sessions on transphering photos to wood and canvas
- 2) Training sessions on making bead bracelets
- 3) ICT Trainning sessions: facebook
- 4) English lessons
- 5) Training sessions on peer-learning for volunteers in A Coruña











Experience and best practice



Why Are Manual Skills Important For The Elderly?

- To maintain cognitive activity
- 2) To improve sefl-steem
- 3) To promote social situations

What are the advantages and disadvantages of manual skills for the elderly?

Advantages:

- Improves memory
- 2) Improves attention
- 3) Improves coordination eye-hand

Disadvantages:

- 1) It is difficult when there is pain due in the joints
- 2) It can cause frustration when they don't reach expected outcomes













Experience and best practice

What are my personal experiences of manual skills for elders?

- 1) The social dimension is so important as the psycomotor one
- 2) It is very important the timing of the activity
- 3) Never compare results from different persons

What are my recommendations for manual skills lectors for the elderly?

- Be patient
- 2) Motivete, allways give positive feedback
- Encourage peer-learning

What are my recommendations for elderly in manual skills?

- Choose activities they really like
- 2) Not to expect inmediate results
- 3) Enjoy the experience































































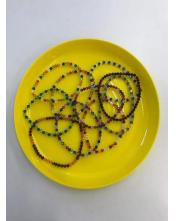


























Manual Skills Workshop -bracelets — A Coruña https://www.youtube.com/watch?v=a3aZewaOn81

Manual Skills Workshop in A Coruña https://www.youtube.com/watch?v=EUprL3oEL3o













Thank you









