



SELENE

**INNOVACIÓN EN CUIDADO Y  
BIENESTAR PARA ADULTOS MAYORES**

# Calendario de talleres

# Talleres

## Lunes

### Taller de tecnología

Clases para aprender a usar dispositivos tecnológicos y mantenerse en contacto con familiares y amigos

Objetivo : Aprender el uso de dispositivos para mejorar la comunicación y el acceso digital.

---

## Martes

### Literatura y poesía

Lectura y discusión de libros, poemas, y cuentos, además de sesiones de escritura creativa.

Objetivo : Disfrutar de la lectura y desarrollar la creatividad a través de la escritura, fomentando la socialización e intercambio de ideas.

---

## Miércoles

### Música, arte y expresión artística

Actividades como pintura, escultura, teatro, que permiten a los residentes expresarse creativamente.

Objetivo: Fomentar la creatividad y expresión, proporcionar una salida emocional a través del arte.

---

# Talleres

## Jueves

### Ejercicio y bienestar físico

Prácticas de mindfulness, meditación guiada, ejercicios de respiración y yoga de silla para mejorar el bienestar emocional y físico de los residentes.

Objetivo : Fomentar el bienestar físico y emocional, mediante prácticas relajantes conectando mente, cuerpo y alma .

---

## Viernes

### Juegos de mesa y estrategia

Juegos como ajedrez, dominó, cartas, y ejercicios de memoria, juegos de lógica y resolución de problemas y juegos de estrategia.

Objetivo : Estimular la memoria y promover la interacción social a través del juego.

---

¿ Por qué elegir Selene ?



## **Experiencia Transformadora**

En Selene, ofrecemos más que talleres, proporcionamos experiencias que enriquecen el bienestar físico, emocional y social, fomentando el crecimiento personal y la conexión con otros.

## **Variedad para Todos los Gustos**

Desde manualidades y yoga hasta tecnología y mindfulness, nuestra propuesta abarca una amplia gama de intereses. Garantizamos que cada persona encuentre actividades que lo inspiren y motiven.

## **Profesionalidad y Cercanía**

Nuestros talleres están diseñados y dirigidos por profesionales capacitados que combinan experiencia con una atención cálida y personalizada.

## **Ambiente Seguro y Acogedor**

Nuestras instalaciones están especialmente diseñadas para garantizar comodidad, accesibilidad y un entorno agradable, creando un espacio donde te sentirás como en casa.

## **Espacios para Socializar y Conectar**

Nuestros talleres fomentan la interacción, la amistad y el intercambio de ideas, creando una comunidad vibrante de aprendizaje y apoyo mutuo.

## **Enfoque en el Bienestar Integral**

Cada actividad se diseña pensando en mejorar la calidad de vida de las personas, promoviendo el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.



En Selene, creemos que cada momento es una oportunidad para aprender, crecer y disfrutar.

¡Sumate a nuestra comunidad y viví esta experiencia única!

