

De mayor quiero ser...

Programa de actividades para los mayores de Alcobendas
Segundo trimestre 2009



ALCOBENDAS
Un modelo **de ciudad**

www.alcobendas.org



www.alcobendas.org



La concejal Mónica Sánchez Galán y todo el equipo responsable de los programas de mayores.

Queridos vecinos:

Con el inicio de la primavera, tengo el placer de presentar, junto a mi equipo, la programación del segundo trimestre del año 2009, cumpliendo con el compromiso de nuestro alcalde de darle a la misma el mayor protagonismo y la máxima difusión.

Se contemplan nuevos servicios, como las clases de inglés o la atención psicológica, y continuamos con los programas Tardes de Baile para Mayores y Cine para Mayores, que tanto público han reunido y que nos animan a continuar manteniendo estas iniciativas.

Esta nueva programación incluye, además, los viajes y las excursiones, que ahora amplían su oferta tanto de plazas como de destinos. Respondemos así a la buena aceptación que estos programas tienen.

Gracias al convenio suscrito con la Comunidad de Madrid, este año por primera vez, las excursiones incluyen visitas a la Sierra Norte de Madrid, para conocer los atractivos naturales que tan cerca tenemos de Alcobendas. Aprovecho estas líneas para recordaros que en el mes de mayo celebramos la Semana del Mayor, en la que, desde este momento, os invito a participar. Os espero igualmente en el Homenaje a los Mayores, que tendrá lugar en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Todas estas actividades se preparan pensando exclusivamente en vuestro mayor bienestar. Su éxito lo medimos teniendo en cuenta vuestra participación y las opiniones que amablemente nos hacéis llegar. Os pido, por eso, que sigamos en contacto.

Un abrazo,

Mónica Sánchez Galán
Concejal de Familia y Bienestar Social

► EXPLORANDO JUNTOS

Vacaciones de cuatro y ocho días y excursiones de un día para relacionarnos en un ambiente distendido aprovechando la oferta cultural que el destino ofrece.

• Larga duración:

Costa Dorada. Del 11 al 18 de mayo (101 plazas).
Preinscripción telefónica: hasta el 27 de marzo.

Benidorm. Del 15 al 19 de Junio (50 plazas).
Preinscripción telefónica: del 11 al 13 de mayo

• Salidas de un día:

Cuenca. 14 de abril (102 plazas).
Cupo cubierto

Sierra de Madrid. 4 de mayo (108 plazas). Preinscripción telefónica: 6 y 8 de abril para todos los socios.



Chinchón y Morata de Tajuña.

7 de mayo (102 plazas).
Preinscripción telefónica: 13 de abril para aquellos usuarios que no hayan ido a la excursión anterior y 14 de abril para todos los socios.

Peñaflor. 26 y 27 de mayo (51 plazas). Preinscripción telefónica: 27 de abril para aquellos usuarios que no hayan ido a las excursiones anteriores y 28 de abril para todos los socios.

Ávila. 17 y 18 de junio (51 plazas). Preinscripción telefónica: 25 de mayo para aquellos usuarios que no hayan ido a las excursiones anteriores y 26 de mayo para todos los socios.

Sierra de Madrid (abuelos con nietos). 30 de junio (108 plazas). Preinscripción telefónica: 1 de junio para aquellos usuarios que no hayan ido a la anterior y 3 de junio para todos los socios.

PREINSCRIPCIONES TELEFÓNICAS



Servicio de atención telefónica
Teléfono 010
91 484 31 99 (desde fuera de Alcobendas o desde móviles).

www.alcobendas.org

► VAMOS AL TEATRO

Se repartirán cincuenta entradas de precio reducido para cada uno de los siguientes espectáculos, que se entregarán en la taquilla del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

• Música-Humor

Los golden en serio

18 de abril.
Preinscripción telefónica: 7 y 8 de abril.
1er día: para quienes no hayan asistido a un espectáculo anterior.
2º día: para todos los socios.
Recogida de entradas: 14 de abril.

• Teatro

Llama un inspector

25 de abril.
Preinscripción telefónica: 14 y 15 de abril.
1er día: para quienes no hayan asistido a un espectáculo anterior.
2º día: para todos los socios.
Recogida de entradas: 21 de abril.

• Lírica

Verbena de la Paloma

16 de mayo.
Preinscripción telefónica: 5 y 6 de mayo.



1er día:
para quienes no hayan asistido a un espectáculo anterior.
2º día: para todos los socios.
Recogida de entradas: 12 de mayo.

• Ballet

Ballet Nacional de España

30 de mayo.
Preinscripción telefónica: 19 y 20 de mayo.
1er día: para quienes no hayan asistido a un espectáculo anterior.
2º día: para todos los socios.
Recogida de entradas: 26 de mayo.

PREINSCRIPCIONES TELEFÓNICAS



Servicio de atención telefónica
Teléfono 010
91 484 31 99 (desde fuera de Alcobendas o desde móviles).

www.alcobendas.org

► ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Se han programado una serie de actos en los que los mayores son los protagonistas.

- **Marcha popular de mayores de Las Rozas**

15 de abril.

Preinscripciones: en los Centros de Mayores Pedro González Guerra y María Zambrano. Hasta el 31 de marzo.

- **Semana del libro**

Del 20 al 24 de abril.

Punto Culto. Espacios para intercambio de libros en todos los centros de mayores.

- **Verbena de San Isidro**

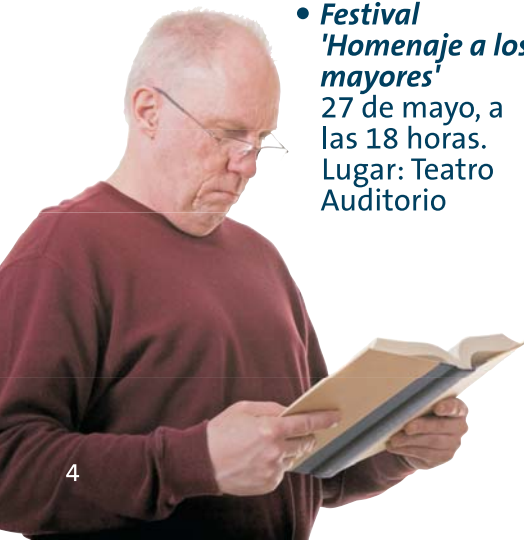
13 de mayo.

Centro de Mayores María Zambrano, a las 17 horas.

- **Festival 'Homenaje a los mayores'**

27 de mayo, a las 18 horas.

Lugar: Teatro Auditorio



Ciudad de Alcobendas.

Entrada gratuita.

Recogida de entradas:

En los centros de mayores, del 19 al 26 de mayo, de 13,30 a 19 horas.

En las taquillas del Teatro Auditorio, del 19 al 26 de mayo (excepto el lunes 25 de mayo), de 18 a 20 horas, y el propio día del homenaje, día 27 de mayo, dos horas antes del Festival.

- **Semana del Mayor**

A lo largo de toda la semana se desarrollarán multitud de actividades extraordinarias, incluyendo la exposición de los trabajos realizados en los talleres.

Del 25 al 31 de mayo.

- **XII Muestra de Teatro**

En el mes de mayo, con la participación de grupos de teatro de mayores de distintos municipios de la Comunidad de Madrid.

Centro de Mayores Pedro González Guerra, a las 17,30 horas.

Los días concretos serán publicados en los tablones de anuncios de todos los centros.

► BAILE

- **Baile de la Rondalla:**

Organizado por la Rondalla 'El abuelo tiene novia', los sábados en el Centro de Mayores Pedro González Guerra, de 17 a 20 horas.

- **Baile con 'Disc jockey'**

Los domingos, de 17 a 20 horas, en el Centro de Mayores Pedro González Guerra.

- **Baile de La Esfera**

Último viernes de cada mes, de 18 a 21 horas, en La Esfera (Avenida Olímpica, 14).

► CINE

En el Centro Cultural Pablo Iglesias (Paseo de la Chopera, 59) a las 18 horas.

- 16 de abril
El tren de la vida



- 11 de mayo
Las locas peripecias de un señor mamá

- 4 de junio
Peggy Sue se casó

Esta actividad cuenta con la inestimable colaboración de Laboratorios Lilly.

► TALLERES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

A - FORMATIVOS

En estos talleres recordamos algunos conocimientos y aprendemos otros nuevos, trabajando en grupo.

- **Recordando la Escuela**

Martes, de 11 a 12,15 horas, en el Centro de Mayores Ramón Rubial.

Miércoles, de 10,30 a 11,45 horas, en el Centro de Mayores María Zambrano.

Miércoles, de 11 a 12,15 horas, en el Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Jueves, de 11 a 12,15 horas, en el Centro de Mayores Ramón Rubial.

Viernes, de 11 a 12,15 horas, en el Centro de Mayores Pedro González Guerra.



- **Escuela y Cultura**

Jueves, de 11 a 12,15 horas, en el Centro de Mayores Carmen García Bloise.

- **Inglés**

Lunes y jueves, de 16,30 a 18 horas, en el Centro de Mayores Carmen García Bloise.

- **B - LÚDICO-EDUCATIVOS**

Recomendables para desarrollar los distintos intereses, preocupaciones y habilidades. Miércoles, de 16,30 a 18 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

- **Taller Medioambiental**

Lunes, de 11,30 a 12,30 horas. Centro de Mayores Ramón Rubial.

- **Juegos con Problemas**

Lunes, de 11,30 a 12,30 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.
Lunes, de 16 a 17 horas. Centro de Mayores María Zambrano.

- **Comunicación - Interpretación**
Martes, de 10,30 a 11,30 horas. Centro de Mayores Ramón Rubial.

- **Senderismo**

Lunes, de 10 a 11 horas. Centro de Mayores María Zambrano.
Miércoles, de 10 a 11 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

- **Bailes de salón I**

Lunes, de 16,30 a 18 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

- **Taller de Hierbas**

Miércoles, de 16,30 a 18 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

- **Bailes de salón II**

Jueves, de 16 a 17,30 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

- **C - CULTURALES:**

Aprendemos a trabajar de forma grupal y participativa sobre distintos temas de interés cultural (historia, geografía, arte, literatura...)

- **Actividades culturales**

Viernes, de 11 a 12,30 horas. Centro de Mayores Ramón Rubial.

- **Otras culturas**

Lunes, de 16,30 a 18 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

- **Historia del arte universal**

Miércoles, de 16,30 a 17,45 horas. Centro de Mayores Carmen García Bloise.

- **D - TALLERES AUTÓNOMOS**

Colectivos que utilizan su tiempo de ocio para desarrollar su autonomía personal y sus relaciones sociales.

- **Escuela y Cultura**

Martes, de 11 a 12,15 horas. Centro de Mayores Carmen García Bloise.

- **Senderismo**

Lunes: salida a las 10 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.
Jueves: salida a las 10 horas. Centro de Mayores María Zambrano.



- ▶ **PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL**

- **A- ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA**

- **Estancias diurnas temporales**
Espacio para la atención integral de los mayores con diferentes niveles de dependencia, para mejorar su autonomía y calidad de vida y favorecer sus relaciones sociales. Se realiza en el Centro de Mayores Pedro González Guerra después de la valoración de la terapeuta ocupacional.

- **Abordaje terapéutico**

Taller de actividades que estimulan movilidad, creatividad y funciones cognitivas. Destinado a los mayores que necesitan un mayor apoyo (acompañamiento a pie o en transporte adaptado) o una atención más personalizada. En los Centros de Mayores Carmen García Bloise, María Zambrano y Ramón Rubial, previa valoración de la terapeuta ocupacional.

- **Comida a domicilio en situaciones especiales**

Previa valoración del terapeuta ocupacional.

- **Baños geriátricos**

Centros de Mayores Ramón Rubial y Pedro González Guerra. Previa valoración del terapeuta ocupacional.

- **Cesión y asesoramiento en ayudas técnicas**

Previa valoración del terapeuta ocupacional.

- **Taller de reto a la autonomía**

Talleres interactivos que abordan aspectos sensoriales, psicomotores, cognitivos y relacionales para prevenir y retrasar la aparición de nuevas situaciones de dependencia (transporte adaptado en caso de necesidad).

Martes y jueves, de 16,30 a 18 y de 18 a 19,30 horas.

Centro de Mayores Carmen García Bloise.

Miércoles y viernes, de 16,30 a 18 y de 18 a 19,30 horas.

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

B- TRABAJO CORPORAL

Para conocer nuestro cuerpo y sus posibilidades de movilidad y expresión a través de la música, el movimiento y la relación con otros.



- **Expresión corporal**

Centro de Mayores Carmen García Bloise.

Lunes, de 10,15 a 11,15 horas.

Miércoles, de 10,15 a 11,15 horas.

Escuela de Música.

Jueves, de 10 a 11 horas.

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Lunes, de 10 a 11 horas.

Miércoles, de 10 a 11 horas.

Jueves, de 10 a 11,15 horas.

- **Gimnasia suave**

Centro de Mayores María Zambrano

Martes, de 10,30 a 11,30 horas.

Jueves, de 12 a 13 horas.

Centro de Mayores Pedro González Guerra

Lunes, de 11 a 12 horas.

Martes, de 10 a 11 horas.

Miércoles, de 11 a 12 horas.

Centro de Mayores Ramón Rubial

Lunes, de 10,15 a 11,15 horas.

Jueves, de 11,30 a 12,30 horas.

Centro de Mayores Carmen

García Bloise

Martes, de 10,15 a 11,15 horas.

Jueves, de 10 a 11 horas.

- **Trabajo postural y relajación**

Centro de Mayores Pedro

González Guerra

Jueves, de 11,10 a 12 horas.

- **Música y movimiento**

Escuela de Música y Danza

Lunes, de 10 a 12,45 horas (tres

sesiones de 45 minutos).

C- TALLERES DE TRABAJO COGNITIVO

- **Taller de memoria**

Entrenamiento de la atención y las capacidades cognitivas para mantener ágil y despierta la mente. Aprendizaje de estrategias y recursos para mejorar la atención y la memoria.

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Martes y jueves, de

10 a 11 horas.



Centro de Mayores Ramón Rubial

Martes y viernes, de 10:30 a

11:30 horas.

Centro de Mayores Carmen

García Bloise.

Miércoles, de 16,30 a 18 horas.

Centro de Mayores María

Zambrano.

- **Taller de habilidades sociales y relacionales**

Entrenamiento en habilidades para la interacción social y la integración positiva con el entorno, así como en afrontar y resolver oportunidades y problemas.

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Jueves, de 11,15 a 12,45 horas.

D- CREATIVIDAD

Espacios de prevención mediante el trabajo en grupo y la creatividad. Aprendizaje de técnicas básicas de manualidades que fomentan la imaginación y las relaciones sociales.

- **Iniciación a la encuadernación**

Centro de Mayores María Zambrano.

Martes, de 11,45 a 13 horas.

- **Creación y manualidades básicas**

Centro de Mayores Ramón Rubial.

Miércoles, de 11,30 a 13 horas.

Centro de Mayores Carmen García Bloise.

Miércoles, de 10 a 11,30 horas.

Centro de Mayores María Zambrano.

Lunes, de 11,30 a 12,30 horas.

- **Iniciación a la fotografía digital**

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Lunes, de 10 a 11,30 horas

- **Iniciación a los Tejidos**

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Martes, de 10 a 11,30 horas.

E.- OTROS TALLERES

- **Iniciación a la pintura con témperas**

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Miércoles, de 10,30 a 12 horas.



F- TALLERES DE TERAPIA OCUPACIONAL AUTÓNOMOS

Cesión de espacios para mayores que han participado en los talleres de desarrollo creativo y para personas con conocimiento de la actividad.

- **Pintura**

Centros de Mayores Carmen García Bloise, Ramón Rubial y Pedro González Guerra.

- **Costura**

En los cuatro centros de mayores.

- **Marquetería**

Centros de Mayores, Ramón Rubial y Pedro González Guerra.

- **Cestería**

Centros de Mayores, Ramón Rubial, Carmen García Bloise y Pedro González Guerra.

- **Alfombras**

Centros de Mayores Carmen García Bloise, María Zambrano y Ramón Rubial.

- **Encuadernación:**

Centro de Mayores María Zambrano.

- **Corte y patronaje**

Centro de Mayores Ramón Rubial.

LOS HORARIOS PUEDEN CONSULTARSE EN LOS CENTROS

Las preinscripciones para los talleres de Animación Socio-Cultural y Terapia Ocupacional se realizan del 15 de junio al 15 de julio en todos los centros de mayores.

Para algunos talleres se requiere valoración.

La última semana de cada mes se publicarán las plazas vacantes en el tablón de anuncios de los centros.

▶ OTROS SERVICIOS

- **Actividad acuática**

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

De lunes a jueves, de 10 a 13 horas.

- **Peluquerías - Señoras:**

Centro de Mayores Ramón Rubial: de lunes a viernes, de 12,30 a 16,30 horas.

Centro de Mayores María Zambrano: de lunes a viernes, de 9,30 a 14,30 horas.

Petición de cita a partir de las 10 horas.

- **Caballeros:**

Centro de Mayores Ramón Rubial: de lunes a viernes, de 9,30 a 12 horas.

Centro de Mayores María Zambrano: de lunes a viernes, de 15 a 16,30 horas.

- **Podología**

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

De lunes a viernes, de 9,30 a 13,30 horas.

Previa petición de cita.

- **Asesoría jurídica**

Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Jueves, de 17 a 19,30 horas.

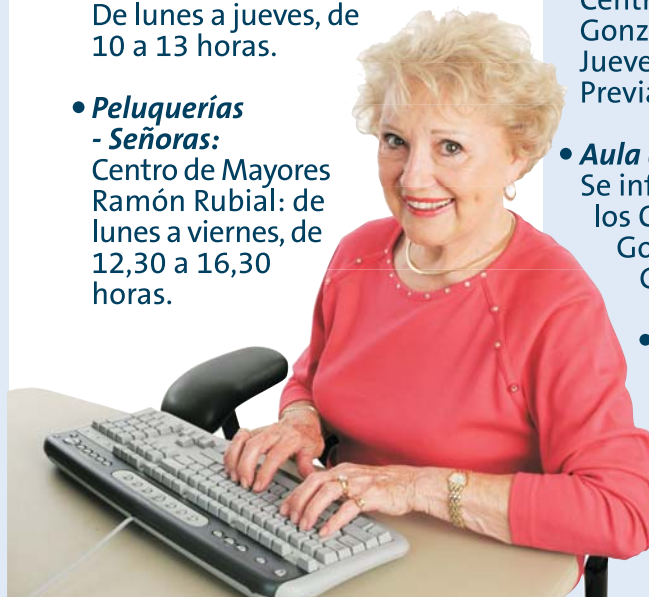
Previa petición de cita.

- **Aula de Informática**

Se informará de los horarios en los Centros de Mayores Pedro González Guerra y Carmen García Bloise.

- **Bibliotecas y comedor**

En los cuatro centros de mayores.



- **Prensa diaria y revistas semanales**

En los cuatro centros de mayores. Además: préstamos de libros, vídeos, juegos de mesa, sala de TV y billar.



► **ASOCIACIONES**

Teatro y Variedades 'La Alegría'

La asociación atiende al público los viernes, de 10 a 13 horas. Ensayos: martes, jueves y viernes, de 17 a 20 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Rondalla 'El abuelo tiene novia'

La asociación atiende al público los martes y viernes, de 10 a 13 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

ACOM

La asociación atiende al público los lunes y miércoles, de 10 a 12,30 horas. Martes, de 17 a 19 horas. Centro de Mayores Pedro González Guerra.

Para mayor información, llamar a:

Centro de Mayores María Zambrano (c/ Daoíz):
91 661 95 07

Centro de Mayores Ramón Rubial (c/ Salamanca):
91 663 66 84

Centro de Mayores Carmen García Bloise (c/ Olivar):
91 652 36 30

Centro de Mayores Pedro González Guerra (c/ Orense):
91 241 42 00

Servicio de Mayores de la calle Orense:
91 241 41 00

