

# PROGRAMACIÓN TALLERES CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES

DE OCTUBRE DE 2021 A ENERO DE 2022



*Mayores  
de Alcobendas  
en acción*



# ÍNDICE

<b>NUESTROS TALLERES Y ACTIVIDADES</b>	<b>2</b>
<b>CARTA DE PRESENTACIÓN</b>	<b>3</b>
<b>TALLERES Y ACTIVIDADES</b>	
<b>ELEGIR TRES TALLERES</b>	<b>4</b>
<b>ÁREA CORPORAL</b>	
Movimiento corporal para mayores jóvenes .....	4
Psicomotricidad .....	4
Psicomotricidad (con transporte).....	4
Yoguilates <sup>N</sup> .....	4
Expresión corporal .....	4
Danzas <sup>N</sup> .....	4
<b>MENTE ACTIVA</b>	
Juegos con problemas .....	5
Atención y memoria .....	5
Memoria y lenguaje <sup>N</sup> .....	5
<b>MAYORES Y ESCUELA</b>	
Recordando la escuela (Nivel I) .....	5
Recordando la escuela (Nivel II) .....	5
<b>ÁREA CULTURAL</b>	
Por amor al arte <sup>N</sup> .....	5
Club pura lectura <sup>N</sup> .....	5
El mágico poder de la escritura <sup>N</sup> .....	5
Conociendo a Emilia Pardo Bazán y María Zambrano <sup>N</sup> .....	5
Encuentros de cine .....	5
<b>ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL</b>	
Autoestima y transformación personal ....	6
Gestión emocional .....	6
Habilidades para enfrentar pérdidas y cambios .....	6
Relajación y <i>mindfulness</i> <sup>N</sup> .....	6
Caminando en positivo hacia el crecimiento personal <sup>N</sup> .....	6
<b>ÁREA DE CREATIVIDAD</b>	
Piensa, crea y diviértete .....	6
<b>HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS</b>	
Manejo de móvil ( <i>smartphone</i> ) .....	6
<b>TALLERES Y ACTIVIDADES SIN RESTRICCIÓN DE INSCRIPCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>PROGRAMA DE MÚSICA Y MOVIMIENTO</b>	
Música y movimiento .....	9
Coral Madreselva .....	9
<b>PROGRAMA DE FISIOTERAPIA</b>	
Marcha y equilibrio .....	9
Espalda .....	9
Respire mejor .....	9
<b>TALLERES Y ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN LA CAIXA</b>	<b>10</b>
Iniciación a la informática .....	10
Haz trámites por internet .....	10
En forma 2 .....	10
Vivir con sentido <sup>N</sup> .....	10
Amigos lectores .....	10
<b>ESPACIOS PARA COMPARTIR</b>	<b>11</b>
Senderismo urbano .....	11
Petanca .....	11
Grupo de lectura autónomo .....	11
Mayores con arte .....	11
Espacio para la música .....	11
Hablando en inglés .....	11
<b>CÓMO Y DÓNDE INSCRIBIRTE</b>	<b>13</b>



Los talleres se desarrollarán durante un cuatrimestre, de octubre de 2021 a enero de 2022. Se ha preparado una oferta especial, siguiendo las orientaciones de protección higiénico-sanitarias contra la COVID-19, que deberán seguir todos los participantes.

Los talleres y grupos de actividades de los centros municipales están orientados a facilitar las relaciones y cooperación entre los participantes.

Algunos de los talleres se han programado para realizarlos en formato *on line*, haciendo uso de los móviles, tabletas y las plataformas de videoconferencia (Zoom, Jitsi...).

Cada participante aportará y utilizará su propio material y mantendrá las medidas higiénico- sanitarias requeridas en cada momento.

Se podrán grabar y fotografiar las sesiones con la finalidad de difundir las actividades y reforzar el trabajo grupal a distancia: los inscritos en las distintas actividades y talleres autorizan al Servicio de Personas Mayores de Alcobendas para que pueda utilizar todos aquellos materiales gráficos, fotográficos o de otra índole donde aparezca su imagen, para fines relacionados con las actividades que se prestan por el Servicio de Mayores del Patronato de Bienestar Social y que se desarrollan desde dicho servicio, para la divulgación y promoción de tales actividades, consintiendo expresamente su reproducción y publicación en revistas municipales u otros medios de difusión municipal.

Esta programación se ampliará progresivamente en la medida que la situación lo permita, informando puntualmente.



Las actividades presenciales vuelven a Alcobendas. Tras más de un año en el que solo hemos podido disfrutar de programación para las personas mayores de forma online, por fin, vamos a poder volver a encontrarnos de forma física aprendiendo y disfrutando de lo que más nos gusta. Y lo vamos a hacer como siempre hemos hecho: sabiendo que vosotros, las personas mayores, sois nuestra prioridad. Por eso, buscamos programas que os

hagan crecer y desarrollar vuestra autonomía y bienestar personal desde un abanico amplio y heterogéneo de opciones.

Eso sí, si algo hemos aprendido durante los últimos meses es que el desarrollo personal de cada uno de nosotros resulta clave para sentirnos felices y plenos, por lo que hemos impulsado nuevas actividades en este sentido que nos ayuden a encontrarnos mejor con nosotros mismos y con la vida, aun cuando las circunstancias nos resulten adversas.

Por supuesto, no vamos a renunciar a algunos de los talleres tradicionales que tanto éxito han tenido año tras año. Por ejemplo, actividades que engloban el trabajo corporal, en el que el manejo de la psicomotricidad y la expresión de nuestro cuerpo son los principales objetivos; otras, donde la música se convierte en la protagonista; y otras, donde lo que buscamos es un bienestar corporal desde el punto de vista de la salud (espalda, equilibrio...).

Tan importante es tener un cuerpo sano como una mente activa. Por eso, también trabajaremos con la memoria, la atención y el lenguaje; repasaremos algunos de los conocimientos que aprendimos hace años, pero que hemos tendido a ir olvidando, o desarrollaremos nuestra parte más creativa a través del arte, la lectura, la escritura o el cine.

Seguimos apostando por espacios para compartir, donde vosotros, de forma autónoma y entusiasta, desarrolláis vuestra actividad favorita en compañía, aportando lo mejor de vosotros mismos; por ejemplo, practicando senderismo, hablando inglés, tocando algún instrumento...

Todo esto no sería posible sin un equipo de profesionales que ha trabajado, incluso en las condiciones más complicadas, para poner en pie esta programación. Agradezco su esfuerzo y dedicación y espero que todo este trabajo responda a vuestras expectativas.

Recibid un afectuoso saludo.

Inma Puyalto  
Concejala de Mayores



# DESCRIPCIÓN DE TALLERES Y ACTIVIDADES

A ELEGIR TRES DE ESTOS TALLERES INDICANDO EL ORDEN DE PREFERENCIA

Dentro de la elección de los talleres a cursar, sólo se podrá elegir uno de Área corporal y uno de Mente activa.

## ÁREA CORPORAL

### • MOVIMIENTO CORPORAL PARA MAYORES JÓVENES

Destinado a personas en buen estado físico y nivel alto de autonomía personal, con capacidad para tumbarse y levantarse de la colchoneta. Se trabajarán estiramientos, recorridos articulares, dinámicas, juegos, coreografías, deportes variados, finalizando con relajación.

### • PSICOMOTRICIDAD

Destinado a personas mayores con movilidad limitada para favorecer el mantenimiento de la condición física (fuerza, equilibrio, flexibilidad, coordinación).

### • PSICOMOTRICIDAD (con transporte)

Destinado a personas mayores con movilidad limitada con transporte adaptado. Previa valoración del terapeuta.

### • YOGUILATES **NUEVO**

Destinado a personas que pueden tumbarse en colchoneta en el suelo. Se realizarán ejercicios sencillos de estiramiento de yoga y pilates, finalizando con relajación y meditación para calmar mente y cuerpo.

### • EXPRESIÓN CORPORAL

Dirigido a personas con buena movilidad. En este taller, además de una actividad física, exploramos emociones y relaciones interpersonales. Se trabaja desde diferentes perspectivas: psicomotora, lúdica y cognitiva.

### • DANZAS **NUEVO**

En este taller se aprenderán coreografías que permitirán interpretar la música a través del movimiento, así como trabajar la expresión corporal, el ritmo y la coordinación.



## MENTE ACTIVA

### • JUEGOS CON PROBLEMAS

El juego nos ayuda a entrenar las capacidades mentales. En este espacio se fomentan las relaciones con los demás, la colaboración y la adquisición de nuevos conocimientos en un entorno lúdico en el que aprender a hacer distintos pasatiempos, sudokus, juegos de ingenio, etc.

### • ATENCIÓN Y MEMORIA

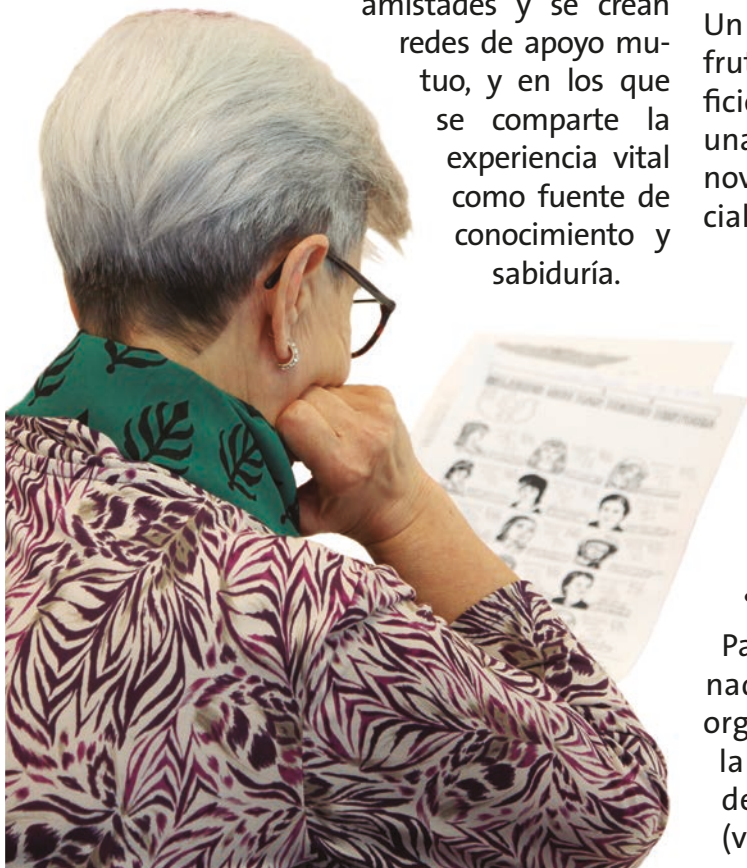
Orientado a personas con deterioro cognitivo leve o moderado para facilitar la estimulación de sus capacidades cognitivas a través de ejercicios, dinámicas y juegos grupales.

### • MEMORIA Y LENGUAJE NUEVO

Taller de tipo preventivo, destinado a personas mayores con buen nivel de lectoescritura. Va dirigido a la estimulación de la atención, la fluidez verbal, la comprensión y la memoria visual, semántica, espacial y temporal.

## MAYORES Y ESCUELA

Espacios grupales de educación no formal, en los que se disfruta del placer de recordar o adquirir aprendizajes nuevos en materia de lectura, escritura, cálculo y nociones de cultura general. Son talleres en los que se establecen amistades y se crean redes de apoyo mutuo, y en los que se comparte la experiencia vital como fuente de conocimiento y sabiduría.



### • RECORDANDO LA ESCUELA (NIVEL I)

Para personas que fueron alfabetizadas en su infancia, pero que, por diferentes causas, tienen dificultades en la lectura, la escritura y los cálculos aritméticos.

### • RECORDANDO LA ESCUELA (NIVEL II)

Porque aquello que no se practica, se olvida, este taller está destinado a personas que leen, escriben y conocen las reglas aritméticas básicas, con buen nivel de comprensión lectora, con interés en seguir aprendiendo.

## ÁREA CULTURAL

### • POR AMOR AL ARTE NUEVO

Para aprender a entender y disfrutar lo que nos transmiten las obras de arte a través de las propuestas más representativas y famosas de la historia.

### • CLUB PURA LECTURA NUEVO

Disfrutar de la lectura por el puro placer de leer y conversar sobre lo leído, en grupo y a través de un encuentro mensual de manera presencial.

### • EL MÁGICO PODER DE LA ESCRITURA NUEVO

Un taller de escritura creativa para quienes disfruten escribiendo y quieran reconocer los beneficios para la salud que aporta la escritura. Con una duración de seis sesiones, entre octubre y noviembre, y alternando los encuentros presenciales y *on line*.

### • CONOCIENDO A EMILIA PARDO BAZÁN Y MARÍA ZAMBRANO NUEVO

Conocer la vida y obra de dos grandes escritoras españolas. Durante cuatro sesiones, entre diciembre y enero, y alternando los encuentros presenciales y *on line*.

### • ENCUENTROS DE CINE

Para amantes del séptimo arte. Tras el visionado de diferentes obras cinematográficas, se organizará un coloquio en el que se analizará la película. Cada semana iremos alternando del encuentro presencial al formato *on line* (videoconferencia).



## ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL

### • AUTOESTIMA Y TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Espacio de debate y aprendizaje donde tomar conciencia de los recursos y potencialidades propias que ayuden a mejorar su calidad de vida y desarrollar las metas personales.

### • GESTIÓN EMOCIONAL

Taller para aprender a contactar y conocer tus emociones, gestionarlas, mejorando las relaciones personales, y aumentar el grado de satisfacción y serenidad personal.

### • HABILIDADES PARA ENFRENTAR PÉRDIDAS Y CAMBIOS

Facilitar a las participantes herramientas para que puedan comprender las emociones que atraviesan durante el proceso y manejen los sentimientos conflictivos que provocan por cualquier cambio o pérdida, aumentando la capacidad de resiliencia y poder transformar saludablemente el conjunto de pensamientos, emociones y comportamientos.

### • RELAJACIÓN Y MINDFULNESS

**NUEVO**

Espacio de aprendizaje de técnica de relajación e inicio en el acercamiento al interior de uno/a mismo/a.

### • CAMINANDO EN POSITIVO HACIA EL CRECIMIENTO PERSONAL

**NUEVO**

Espacio para compartir experiencias vivenciales, reforzando la búsqueda interna de estrategias para generar una ventilación emocional y fundamentar el crecimiento personal.

## ÁREA DE CREATIVIDAD

### • PIENSA, CREA Y DIVIÉRTETE

Espacio de encuentro, para desarrollar nuestras habilidades creativas, donde dar rienda suelta a nuestra imaginación e ingenio, permitiendo que fluyamos hacia nuestro propio bienestar personal.

## HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

### • MANEJO DE MÓVIL (SMARTPHONE)

Destinado a personas mayores que quieran aprender a utilizar las diferentes herramientas de su teléfono inteligente (*whatsapp*, videollamadas, internet...).





CÓDIGO	TALLER	CENTRO	DÍA	HORA
<b>ÁREA CORPORAL</b>				
1-C	EXPRESIÓN CORPORAL DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Orense	Lunes	11:30 h
2-C		Centro de la calle Orense	Martes	10:30 h
3-C		Centro de la calle Orense	Miércoles	10:15 h
4-C		Escuela Municipal de Música y Danza	Lunes	12:30 h
5-C		Escuela Municipal de Música y Danza	Miércoles	12:30 h
6-C	PSICOMOTRICIDAD DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Orense	Lunes	10:15 h
7-C		Centro de la calle Orense	Martes	11:30 h
12-C		Centro de la calle Olivar	Jueves	10:15 h
13-C		Centro de Arte Alcobendas	Martes	10:30 h
15-C		Centro de la calle Salvia	Jueves	11:30 h
8-C	PSICOMOTRICIDAD T DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Orense	Jueves	10 h
9-C		Centro de la calle Orense	Jueves	11 h
10-C		Centro de la calle Olivar	Lunes	10:15 h
11-C		Centro de la calle Olivar	Martes	10:15 h
14-C		Centro de la calle Salvia	Miércoles	10:15 h
16-C	MOVIMIENTO CORPORAL PARA MAYORES JÓVENES DURACIÓN: OCT-ENE	Pabellón Centro	Viernes	9:45 h
17-C	DANZAS DURACIÓN: OCT-ENE	Escuela Municipal de Música y Danza	Martes	10:15 h
18-C	YOGUIATES DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Salvia	Jueves	9:45 h

<b>CREATIVIDAD</b>				
1-CR	PIENSA, CREA Y DIVIÉRTETE-T DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Olivar	Lunes	11:30 h
2-CR		Centro de la calle Salvia	Miércoles	11:30 h
3-CR		Centro de la calle Orense	Jueves	11 h
4-CR		Centro de la calle Olivar	Martes	11:30 h

<b>MENTE ACTIVA</b>				
1-MA	JUEGOS CON PROBLEMAS DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Orense	Lunes	11:30 h
2-MA	ATENCIÓN Y MEMORIA DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Olivar	Viernes	10:15 h
3-MA		Centro de la calle Orense	Miércoles	10:30 h
4-MA		Centro de la calle Orense	Viernes	10:30 h
5-MA		Centro de la calle Salvia	Lunes	10 h
7-MA		Centro de Arte Alcobendas	Jueves	10:30 h
6-MA	MEMORIA Y LENGUAJE DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Salvia	Viernes	10:15 h

CÓDIGO	TALLER	CENTRO	DÍA	HORA
<b>MAYORES Y ESCUELA</b>				
1-E	RECORDANDO	Centro de Arte Alcobendas	Lunes	10:30 h
2-E	LA ESCUELA NIVEL 1 DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Orense	Jueves	11 h
3-E	RECORDANDO	Centro Cultural Pablo Iglesias	Martes	17 h
4-E	LA ESCUELA NIVEL 2	Centro de la calle Orense	Miércoles	11 h
5-E	DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de Arte Alcobendas	Jueves	10:30 h

<b>ÁREA CULTURAL</b>				
1-AC	ENCUENTROS DE CINE DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Salvia y <i>on line</i>	Martes	10 h
2-AC	POR AMOR AL ARTE DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de Arte Alcobendas	Viernes	11 h
3-AC	EL MÁGICO PODER DE LA ESCRITURA DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Olivar	Miércoles	10:30 h
4-AC	CONOCIENDO A PARDO BAZÁN Y MARÍA ZAMBRANO DURACIÓN: OCT-ENE		Miércoles	10:30 h
5-AC	CLUB PURA LECTURA DURACIÓN: OCT-ENE		Jueves	17:30 h

<b>DESARROLLO PERSONAL</b>				
1-DP	GESTIÓN EMOCIONAL PENDIENTE DE COMIENZO	Centro de la calle Salvia	Miércoles	11:30 h
2-DP	AUTOESTIMA Y TRANSFORMACIÓN PERSONAL PENDIENTE DE COMIENZO		Lunes	11:15 h
3-DP	HABILIDADES PARA ENFRENTAR PÉRDIDAS Y CAMBIOS PENDIENTE DE COMIENZO		Viernes	10 h
4-DP	RELAJACIÓN Y		Martes	11:30 h
5-DP	MINDFULNESS PENDIENTE DE COMIENZO		Martes	17 h
6-DP	CAMINANDO EN POSITIVO HACIA EL CRECIMIENTO PERSONAL PENDIENTE DE COMIENZO	Centro de Arte Alcobendas	Jueves	10 h

<b>HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS</b>				
1-H	MANEJO DE MÓVIL (SMARTPHONE) DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Orense	Viernes	10:30 h

# TALLERES

SIN RESTRICCIÓN DE INSCRIPCIÓN

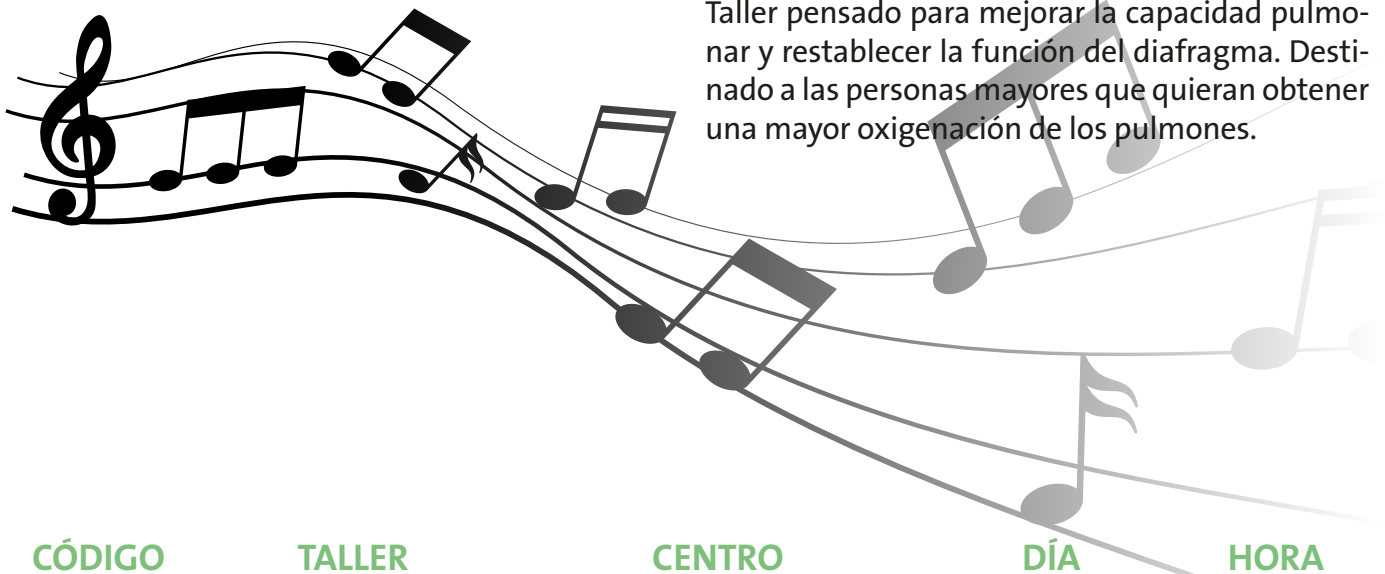
## PROGRAMA DE MÚSICA Y MOVIMIENTO

### • MÚSICA Y MOVIMIENTO

Desarrollo de habilidades físicas combinando música con movimientos rítmicos, aprendiendo y disfrutando de la música.

### • CORAL MADRESELVA

Descubrir las posibilidades de la voz para utilizarla de manera creativa y disfrutar del grupo a través de la actividad coral. Cada persona que se inscriba en este taller participará en las sesiones de canto *Coral Madreselva*.



## PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

### • MARCHA Y EQUILIBRIO

Se realizará una combinación de ejercicios aeróbicos, de resistencia y equilibrio para aumentar la potencia muscular, la estabilidad, el equilibrio y perder el miedo a caerse.

### • ESPALDA

Un taller pensado para mejorar la flexibilidad y movilidad de la columna vertebral. Destinado a mejorar el esquema corporal, adaptando la musculatura y aumentando la fuerza global.

### • RESPIRE MEJOR

Taller pensado para mejorar la capacidad pulmonar y restablecer la función del diafragma. Destinado a las personas mayores que quieran obtener una mayor oxigenación de los pulmones.

CÓDIGO	TALLER	CENTRO	DÍA	HORA
<b>PROGRAMA DE MÚSICA Y MOVIMIENTO</b>				
1-MM	MÚSICA Y MOVIMIENTO DURACIÓN: OCT-JUN	Escuela Municipal de Música y Danza	Lunes	10 h
2-MM			Lunes	11 h
3-MM			Miércoles	10 h
4-MM			Miércoles	11 h
5-MM	CORAL MADRESELVA DURACIÓN: OCT-JUN		Jueves	10 h
6-MM			Jueves	11 h

<b>PROGRAMA DE FISIOTERAPIA</b>				
1-F	MARCHA Y EQUILIBRIO DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Olivar	Miércoles y viernes	Mañana
2-F	ESPALDA DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Orense	Martes y jueves	
3-F	RESPIRE MEJOR DURACIÓN: OCT-ENE	Centro de la calle Salvia	Lunes	



# TALLERES

## EN COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN LA CAIXA

### • INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Conocer el ordenador, introducción a Windows, organizar la información, WordPad...

### • HAZ TRÁMITES POR INTERNET

Dar a conocer el uso y riesgo de las herramientas y aplicaciones *on line* para agilizar los trámites más significativos en el día a día. Dirigido a personas mayores con conocimientos básicos medios de informática.

### • EN FORMA 2

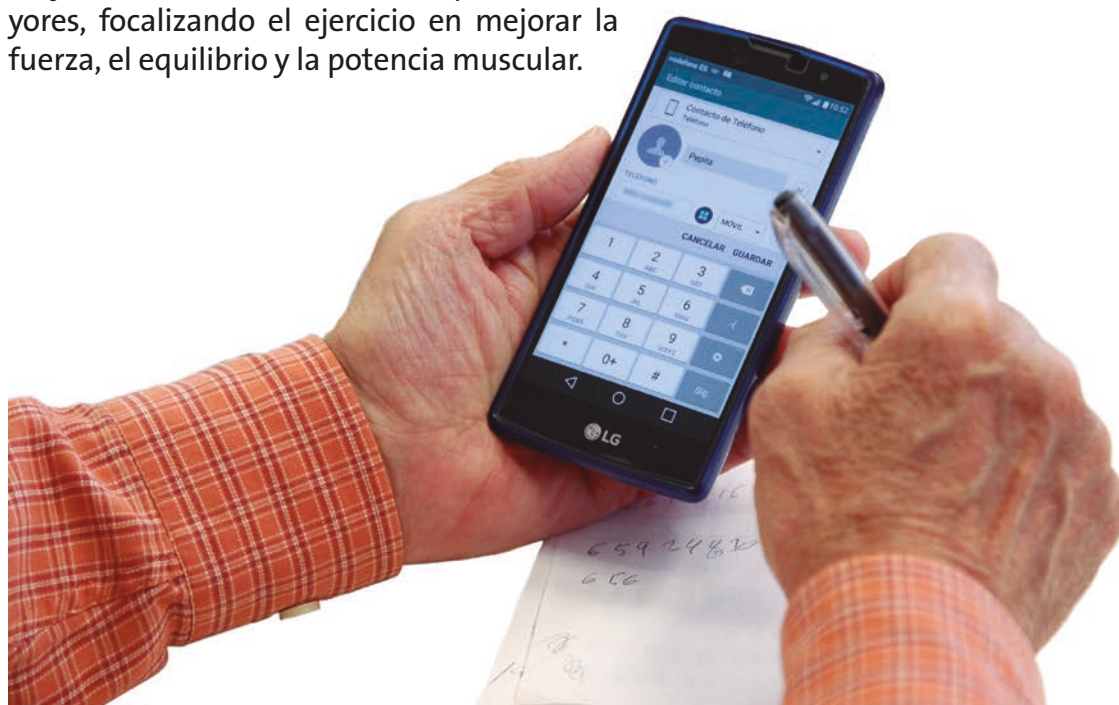
Mejorar la condición física de las personas mayores, focalizando el ejercicio en mejorar la fuerza, el equilibrio y la potencia muscular.

### • VIVIR CON SENTIDO **NUEVO**

El propósito es adquirir herramientas personales para superar las pérdidas y duelos y ahondar en la importancia del autocuidado. Se trabajan habilidades para afrontar la soledad no deseada.

### • AMIGOS LECTORES

Este taller guiado se desarrolla mediante una metodología activa y participativa, leyendo textos que se adecúan al nivel de las personas participantes, para luego establecer debate y reflexión sobre lo leído.



CÓDIGO	TALLER	CENTRO	DÍA	HORA
<b>TALLERES EN COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN LA CAIXA</b>				
1-CX	EN FORMA 2 DURACIÓN: OCT-DIC	Centro de la calle Salvia	Lunes y miércoles	De 17 a 18 h
2-CX	HAZ TRÁMITES POR INTERNET DURACIÓN: OCT-DIC	Centro de la calle Orense	Martes y jueves	De 16:30 a 18:30 h
3-CX	INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA DURACIÓN: OCT-DIC	Centro de la calle Orense	Lunes y miércoles	De 16:30 a 18:30 h
4-CX	VIVIR CON SENTIDO DURACIÓN: OCT-DIC	Centro de la calle Olivar	Jueves	De 10 a 11:30 h
5-CX	AMIGOS LECTORES DURACIÓN: OCT-DIC	Centro de la calle Orense	Viernes	De 17 a 19 h

# ESPACIOS PARA COMPARTIR

(AUTÓNOMOS)

Estas propuestas son para aquellas personas a quienes les gusta tener un punto de encuentro y un espacio en el que desarrollar sus capacidades en compañía, compartiendo lo que saben en un entorno colaborativo.

## • SENDERISMO URBANO

Taller saludable al aire libre para relacionarnos y conocer nuestro entorno (parques, *rutas saludables*, centros culturales del municipio).

## • PETANCA

Para personas a quienes les gusta reunirse y disfrutar de una actividad lúdica al aire libre.

## • GRUPO DE LECTURA AUTÓNOMO

Para personas a quienes les gusta compartir las experiencias y aventuras que proporciona la lectura. Este grupo es un espacio de tertulia en torno a distintos libros que se facilitan por los centros de mayores.

## • MAYORES CON ARTE

Son espacios donde compartir nuestra afición y conocimientos, desarrollar nuestra creatividad y encontrar nuevas amistades. Las actividades propuestas son:

- Pintura.
- Marquetería.
- Crea y Comparte: labores, manualidades y otras creaciones.
- Encuadernación.

## • ESPACIO PARA LA MÚSICA

Lugar en el que compartir la afición por tocar algún instrumento interpretando piezas musicales en un entorno de rondalla.

## • HABLANDO EN INGLÉS

Grupo en el que compartir conocimientos y charlar en lengua inglesa para practicar, relacionarse y divertirse.



CÓDIGO	TALLER	CENTRO	DÍA Y HORA
<b>TALLERES PARA COMPARTIR (AUTÓNOMOS)</b>			
1-AU	PINTURA DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Orense	De lunes a jueves, mañana y tarde
2-AU		Centro de la calle Olivar	Lunes y martes, de 11:30 a 13:30 y de 16:30 a 19:30 h Jueves, de 11:30 a 13:30 h Viernes, de 16:30 a 19:30 h
3-AU		Centro de la calle Salvia	Lunes y jueves, de 10 a 12 h Viernes, de 17 a 19 h
4-AU	MARQUETERÍA DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Orense	De lunes a viernes, mañana y tarde
5-AU	ENCUADERNACIÓN DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Salvia	Martes y jueves, de 10 a 12 h Viernes, de 17 a 19 h
6-AU	PETANCA DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Salvia	Lunes, miércoles y viernes, de 10 a 12 h
7-AU	GRUPO DE LECTURA DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Orense	Viernes, de 16 a 19 h
8-AU		Centro de la calle Olivar	Jueves, de 16 a 19 h
9-AU		Centro de la calle Salvia	Miércoles, de 16 a 19 h
10-AU	HABLANDO INGLÉS DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Olivar	Martes y miércoles, de 16:30 a 18:30 h
11-AU	CREA Y COMPARTE (LABORES) DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Olivar	Lunes y miércoles, de 16:30 a 19:30 h
12-AU		Centro de la calle Orense	De lunes a viernes, de 16:30 a 19:30 h
13-AU		Centro de la calle Salvia	Lunes y miércoles, de 16:30 a 19:30 h
14-AU	SENDERISMO URBANO DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Orense	Martes, 10 h
15-AU		Centro de la plaza de Ramón Rubial	Miércoles, 10 h
16-AU		Centro de la calle Daoiz	Miércoles, 10 h
17-AU	ESPACIO PARA LA MÚSICA DURACIÓN: OCT-JUN	Centro de la calle Orense	Miércoles, de 11:30 a 13:30 h Jueves y viernes, de 10 a 13:30 h



## CÓMO Y DÓNDE INSCRIBIRSE Y FECHA DE INICIO

- Del 13 al 17 de septiembre, en horario de 10:30 a 15 h.
- Los listados provisionales se publicarán en la web municipal para posibles reclamaciones el 23 y 24 de septiembre.
- Sorteos: 28 de septiembre.
- Exposición definitivos: del 1 al 4 de octubre.
- Inicio de los talleres: a partir del 6 de octubre.
- Las inscripciones se harán telefónicamente a través de los siguientes números de los centros municipales de personas mayores:  
**91 652 36 30 · 91 659 76 02 · 91 663 68 64**

**Muy importante:** para inscribirse, se pedirá nombre, apellidos, número de DNI, número de socio, dos números de teléfono y el código del taller (primera columna). Solo podrán inscribirse las personas que tienen el carné de los centros municipales de mayores.

- Cada persona podrá solicitar la **preinscripción a tres actividades**, por orden de preferencia, en los talleres que así lo indican. Para el resto de talleres, se puede optar sin restricción.
- Las plazas se adjudicarán por sorteo en el caso de que la demanda supere el número de plazas ofertadas, teniendo en cuenta el orden de preferencia solicitado.
- Las listas de personas preinscritas, el resultado de los sorteos y las listas definitivas serán publicadas en la web municipal.
- Aquellas personas que hayan obtenido plaza en las actividades serán avisadas telefónicamente para informarles del inicio de los grupos.

**Las actividades pueden sufrir modificaciones atendiendo a las restricciones sanitarias vigentes en cada momento.**

info



## PARA MAYOR INFORMACIÓN, LLAMAR A:

- Centro de Mayores de la calle Daoíz, 11  
91 661 95 07.
- Centro de Mayores de la calle Olivar, s/n  
91 652 36 30.
- Centro de Mayores de la calle Orense, 5  
91 241 42 00.
- Centro de Mayores de la calle Salvia, 135  
91 659 76 02.

### SERVICIO DE MAYORES

C/. Orense, 5-2ª planta · 91 241 41 00