

PROGRAMACIÓN TALLERES CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES

DE FEBRERO A JUNIO DE 2022



*Es nuestro
momento*



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

índice

NUEVOS TALLERES REGLADOS, A ELEGIR TRES 5

ÁREA CORPORAL

Iniciación a la Marcha Nórdica	5
Pilates	5
Baile en línea	6
Muévete en los parques	6

TALLERES DE FISIOTERAPIA

Taller de Marcha y Equilibrio.....	6
Taller de Espalda	6
Suelo Pélvico	7
Taller de Rodilla	7

MENTE ACTIVA

Agilidad Mental	7
Estrategias de Memoria	7

CREATIVIDAD

Cocina para principiantes	8
Manualidades	8
Trato Teatro	9

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Ocio con nuevas tecnologías ...	9
---------------------------------	---

DESARROLLO PERSONAL

Espacio de Relajación y <i>Mindfulness</i>	9
Mejora la autoestima cuidando tu imagen	9

DESARROLLO CULTURAL

Mitos griegos	10
Encuentros de Cine	10
Mayores a Debate	10
Escritura Creativa	10
Salimos en Coplas	11
Club Pura Lectura	11
Monográfico. Conociendo la obra de María Lejárraga.....	11

NUEVOS TALLERES AUTÓNOMOS 12

Autónomo de Marcha Nórdica	12
Hablando en inglés	12

TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS 13

Taller de Informática Básica ...	13
Taller de Corte y Patronaje	13
Taller de Témpera	13
Taller de Artesanía	13
Taller de Fotografía Digital	13
Taller de Mus	14
Taller de Ajedrez	14
Taller de Huerto.....	14

¿CÓMO Y DÓNDE INSCRIBIRSE? 14



Queridas personas mayores:

Os hemos escuchado, y este es el resultado de vuestras aportaciones. Durante este comienzo de curso, desde la concejalía, hemos tenido claro que es vuestro momento. En esta nueva programación, hemos ido incorporando aquellas actividades que nos habéis demandado en estos últimos meses, porque vosotras, las personas mayores, sois nuestra prioridad.

En este programa encontraréis una gran variedad de actividades, todas con un mismo objetivo: potenciar las relaciones personales, fomentar vuestra autonomía y bienestar personal.

Apostamos por la longevidad, hemos creado por, para y con vosotros nuevas actividades como el baile en línea, taller de cocina para principiantes, o un taller innovador de ocio con nuevas tecnologías, donde usaremos gafas virtuales.

Hemos puesto en valor todo el conocimiento y experiencia que tenéis, creando actividades que generen un debate para compartir reflexiones, encuentros de cine o clubes de lectura.

Seguimos creando espacios donde compartir. Gracias a los talleres autónomos, podéis desarrollar vuestras actividades favoritas y disfrutar de momentos juntos. También existen las actividades que ofrecéis los voluntarios como son el taller de corte y patronaje, fotografía digital o jugar al mus, ajedrez, entre otros.

Gracias a quienes os habéis acercado estos meses a proponer actividades, y gracias también al equipo de profesionales que ha trabajado para poder hacerlas realidad.

Recibid un afectuoso saludo.

Inma Puyalto
Concejala de Mayores



NUEVOS TALLERES REGLADOS

(FEBRERO - JUNIO)

A ELEGIR TRES DE ESTOS TALLERES,
INDICANDO EL ORDEN DE PREFERENCIA

ÁREA CORPORAL

• INICIACIÓN

A LA MARCHA NÓRDICA

Conocimiento y práctica de la marcha nórdica.

No solo es una manera de caminar con bastones, es un concepto nuevo de movimiento, integral, armónico y accesible a todas las personas, con numerosos beneficios para la salud y el bienestar.

|HORARIO:

Miércoles, de 10:15 a 11:30 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Orense.

• PILATES

Taller de ejercicios de pilates suelo. Es necesario tener la capacidad de hacer ejercicios en colchoneta en el suelo. Se realizarán estiramientos y ejercicios de fortalecimiento, además de ejercicios de respiración.

|HORARIOS:

Lunes, de 12:15 a 13 h.

Miércoles, de 13 a 13:45 h.

|LUGAR:

Escuela Municipal de Música y Danza.

• BAILE EN LÍNEA

Taller donde se realizarán coreografías con diferentes estilos de música. Es necesario tener una capacidad física que permita realizar movimientos y una mínima coordinación.

| HORARIOS:

Lunes, de 13 a 13:45 h.

Miércoles, de 12:15 a 13 h.

| LUGAR:

Escuela Municipal de Música y Danza.

• MUÉVETE EN LOS PARQUES (AFORO LIBRE)

Taller de acceso libre en el que realizar ejercicios de movilidad, estiramientos y juegos acompañados de música en diferentes parques del municipio. No necesita inscripción, se acude al parque y se realiza la actividad el día que más interese.

| HORARIO:

Martes, de 10:15 a 11:15 h.

| LUGAR:

Parque de Cataluña.

| HORARIO:

Jueves, de 11:30 a 12:30 h.

| LUGAR:

Parque próximo al Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

TALLERES DE FISIOTERAPIA

• TALLER DE MARCHA Y EQUILIBRIO

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

| HORARIO:

Miércoles, por la mañana.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

• TALLER DE ESPALDA

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

| HORARIO:

Martes y jueves, por la mañana.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Orense.

| HORARIO:

Lunes y viernes.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Salvia.

• SUELO PÉLVICO

Un taller desarrollado para ayudar en los diferentes trastornos del suelo pélvico femenino y masculino. Practicaremos ejercicios de tonificación y relajación de la musculatura del suelo pélvico. Indicado para las personas que sientan dolor abdominal, incontinencia urinaria y fecal, trastornos de evacuación de la vejiga y el intestino, o sensación de presión en el suelo pélvico.

| HORARIO:

Lunes y viernes, por la mañana.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Salvia.

• TALLER DE RODILLA

Programa de ejercicios para personas con diferentes patologías de la rodilla. Se realizarán estiramientos y ejercicios de fortalecimiento de la musculatura, buscando aliviar el dolor y mejorar la funcionalidad.

| HORARIO:

Miércoles, por la mañana.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

MENTE ACTIVA

• AGILIDAD MENTAL

Espacio para estimular el área cognitiva en general, con el objetivo de aumentar la fluidez y la rapidez en las respuestas. Es necesario buen nivel de lectoescritura.

| FECHAS:

Del 22 de febrero al 5 de abril.

| HORARIO:

Martes, a las 11:45 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la plaza Ramón Rubial.

• ESTRATEGIAS DE MEMORIA

Taller preventivo para personas con buen nivel de lectoescritura y olvidos leves cotidianos. Se entrenarán estrategias para mejorar la atención, la memoria y otras capacidades cognitivas.

| HORARIO:

Viernes, de 11 a 12:30 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Orense.



CREATIVIDAD

• COCINA PARA PRINCIPIANTES

Taller para aprender sencillas y nutritivas recetas de cocina. Especialmente recomendado para personas que vivan solas o que quieran aprender a cocinar de forma segura. Se aprenderá el manejo del microondas como una alternativa fácil y cómoda.

| HORARIO:

Miércoles, de 11:30 a 13 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Orense .

• MANUALIDADES

Taller de creatividad y actividades manipulativas. Se realizarán manualidades utilizando diferentes técnicas y materiales. Es necesario tener cierta destreza manual y buena capacidad de comprensión. El material será aportado por el participante.

| HORARIO:

Martes, de 11:30 a 12:30 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.



• TRATO TEATRO

Espacio-taller donde, a través del juego dramático y de distintas técnicas de interpretación, desarrollaremos nuestras habilidades creativas y nos descubriremos como artistas.

| HORARIO:

Lunes, a las 10:30 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la plaza Ramón Rubial.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

• OCIO CON NUEVAS TECNOLOGÍAS

Taller donde se utilizarán nuevas tecnologías para el desarrollo de actividades relacionadas con el ocio, las habilidades sociales y la adquisición de conocimientos. Para su desarrollo, la persona debe tener un nivel de comprensión óptimo. Se utilizarán gafas de realidad virtual, pizarra interactiva, tabletas y ordenador.

| HORARIO:

Jueves, de 16 a 17 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

DESARROLLO PERSONAL

• ESPACIO DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS

Espacio para el bienestar físico y emocional. Buscaremos el encuentro con nuestro mundo interior, calmando la mente y el cuerpo y conectando con el momento presente.

| HORARIO:

Miércoles, de 16:30 a 17:30 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Orense.

• MEJORA LA AUTOESTIMA CUIDANDO TU IMAGEN

Espacio para el cuidado de la imagen corporal. Se enseñarán técnicas de maquillaje básicas, peinados, cuidado de la piel, cuidado de uñas, etc. El objetivo es que el participante aprenda a realizarse estos cuidados. El material será aportado por el participante.

| HORARIO:

Viernes, de 11:30 a 12:30 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

DESARROLLO CULTURAL

• MITOS GRIEGOS

Nos acercaremos a la mitología clásica con sus historias fascinantes, que han dejado tanta huella en nuestra civilización formando parte de un valioso legado cultural. Además, aprenderemos a contar mitos y reflexionar sobre ellos.

|HORARIO:

Viernes, a las 10 h.

|LUGAR:

Centro de Arte Alcobendas.

• ENCUENTROS DE CINE

Si te gusta el cine clásico y quieres compartir en nuestro cinefórum una escena, un diálogo, una secuencia de tus películas favoritas, te animamos a participar en este taller, donde charlaremos mucho del séptimo arte y de su mundo.

No se podrá inscribir a este taller si ya lo ha realizado en la anterior convocatoria.

|HORARIO:

Martes, a las 10 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Salvia.

• MAYORES A DEBATE

Taller para dialogar, compartir opiniones y reflexionar en grupo para crecer como persona. Los temas serán propuestos a partir de cortometrajes que nos ayudarán a expresar las ideas que nos sugieren, moderados por personal de animación sociocultural.

|HORARIO:

Martes, a las 16:30 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la plaza Ramón Rubial.

• ESCRITURA CREATIVA

Escribir para vivir. Con el objetivo de mejorar capacidades personales y descubrir el propio talento. El taller va dirigido a todas las personas a partir de 65 años a quienes les motiva mucho escribir narraciones, quieren superar los miedos asociados a la creación literaria y, además, comparten y disfrutan con lo escrito. Requisito: buen nivel de lectoescritura.

|FECHAS:

Del 23 de febrero al de 30 marzo.

|HORARIO:

Miércoles, de 10:30 a 12 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

• SALIMOS EN COPLAS

Analizar las letras de las coplas que nos han acompañado toda la vida. Dirigido a personas a partir de 65 años a las que les motiva mucho escuchar música y aprender a analizar las letras.

|FECHAS:

Del 20 de abril al 2 de junio.

|HORARIO:

Miércoles, de 10:30 a 12 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

• CLUB PURA LECTURA

Disfrutar con la lectura y la conversación en grupo sobre un buen libro. Requisito: buen nivel de lectoescritura.

|FECHAS:

Del 17 de febrero al 23 de junio.

|HORARIO:

Jueves, de 17:30 a 19 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

• MONOGRÁFICO.

CONOCIENDO LA OBRA DE MARÍA LEJÁRRAGA

Con el objetivo de celebrar el 8 de Marzo, *Día Internacional de la Mujer*.

|FECHAS:

8 de marzo.

|HORARIO:

Martes, de 10:30 a 12 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.



NUEVOS TALLERES AUTÓNOMOS

ESPACIOS PARA COMPARTIR CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS (* SIN MONITOR)

• AUTÓNOMO DE MARCHA NÓRDICA

Es imprescindible tener hecho un curso de iniciación. Practica la marcha nórdica en grupo, disfrutando en compañía de paseos por la naturaleza, compartiendo las experiencias y beneficios que esta actividad proporciona. (*)

|HORARIO:

Viernes, de 10 a 12 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Orense.

• HABLANDO EN INGLÉS

Grupo de conversación. Es necesario tener conocimientos previos del idioma. Compartir un espacio donde poder practicar el inglés que sabes con otras personas y conocer nueva gente con tus mismos intereses. (*)

|HORARIO:

Jueves, a las 10:30 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Salvia.



TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS

• TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA

| HORARIO:

Lunes y viernes, de 10 a 12 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores
de la calle Salvia.

• TALLER DE CORTE Y PATRONAJE.

| HORARIO:

Lunes, miércoles y viernes,
de 16:30 a 19:30 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores
de la calle Orense.

| HORARIO:

Jueves, de 17 a 19 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores
de la calle Olivar.

• TALLER DE TÉMPERA

| HORARIO:

Martes, de 11 a 12:30 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores
de la calle Orense.

• TALLER DE ARTESANÍA

| HORARIO:

Lunes y jueves, de 10 a 12:30 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores
de la calle Orense.

| HORARIO:

Miércoles, de 10 a 12 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores
de la calle Salvia.

• TALLER DE FOTOGRAFÍA DIGITAL

| HORARIOS:

Martes:

Nivel 1: de 10 a 11:15 h.

Nivel 2: de 11:30 a 13 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores
de la calle Salvia.

| HORARIO:

Miércoles, de 10 a 12 h.

| LUGAR:

Centro de Personas Mayores
de la calle Orense
(manejo de cámara).

• TALLER DE MUS

|HORARIO:

Miércoles, a las 17 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Salvia.

• TALLER DE AJEDREZ

|HORARIO:

Jueves, a las 16:30 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Salvia.

• TALLER DE HUERTO

|HORARIO:

Lunes, miércoles y viernes, a las 9:30 h.

|LUGAR:

Centro de Personas Mayores de la calle Salvia.

info

¿CÓMO Y DÓNDE INSCRIBIRSE?

- Inscripciones telefónicas: llamando al 91 659 76 02, del 17 al 21 de enero 2022, de 10:30 a 14:30 h.
- Publicación de preinscritos en la web municipal y periodo de reclamaciones: del 28 al 31 de enero.
- Sorteos: 4 de febrero, a las 13 h.
- Exposición de listados definitivos: del 9 de febrero en adelante.
- Comienzo de los nuevos talleres del primer semestre 2022: a partir del 18 de febrero.

Las actividades pueden sufrir modificaciones atendiendo a las restricciones sanitarias vigentes.



PARA MAYOR INFORMACIÓN, LLAMAR A:

- Centro de Personas Mayores de la calle Daoiz, 11. 91 661 95 07.
- Centro de Personas Mayores de la calle Olivar, s/n. 91 652 36 30.
- Centro de Personas Mayores de la calle Orense, 5. 91 241 42 00.
- Centro de Personas Mayores de la calle Salvia, 135. 91 659 76 02.
- Centro de Personas Mayores de la plaza Ramón Rubial, 1. 91 663 68 64.

SERVICIO DE MAYORES

C/ Orense, 5-2ª planta. 91 241 41 00.