



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
PARA LAS PERSONAS
MAYORES DE ALCOBENDAS
CURSO 2022-2023**

***Es nuestro
momento***

ÍNDICE

NUESTROS TALLERES Y ACTIVIDADES	5	Área CULTURAL	13
CARTA DE PRESENTACIÓN.	7	Por Amor al Arte	13
1. Descripción de talleres y actividades.....	8	Club Pura Lectura	13
ÁREA CORPORAL	8	El Teatro Griego: Los Mitos van a Escena	13
Espacio de Movimiento para mayores activos..	8	Palabras Mayores. Taller de creación literaria	13
Psicomotricidad	8	Encuentros de Cine	13
Gimnasia suave	8	Área de DESARROLLO PERSONAL	14
Yoga y Meditación	9	Taller de Relajación para Cuidadores	14
Danzas del Mundo	9	Charlar en Corto (cortometrajes para la vida)	14
Marcha nórdica	9	Cuentos saludables para sentir y pensar	14
Muévete en los parques	9	La caligrafía para el bienestar emocional	15
Pilates suelo	9	El arte de envejecer con humor	15
Gimnasia cardio	10	Área CREATIVIDAD	
Música y Movimiento	10	Dibujo	16
Área MENTE ACTIVA	0	Cocina para principiantes	16
Juego con Problemas	10	Música y Café	16
Atención y Memoria	11	Crea tu cuaderno de viaje	16
Memoria y Lenguaje	11	Área HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA Y	
Improvisación teatral	11	NUEVAS TECNOLOGÍAS	17
Área MAYORES Y ESCUELA.....	12	Nuevas tecnologías para entrenar tu mente	17
Recordando la Escuela (alfabetización)	12		
Recordando la Escuela (nivel II)	12		
Refuerzo de Lectura y Escritura. Neolectores .	12		

ÍNDICE

Área de FISIOTERAPIA.	17
Taller de Marcha y Equilibrio	17
Taller de Espalda	18
Suelo Pélvico	18
Taller de Rodilla	18
Taller de Hombro	19

PROGRAMA "LA CAIXA"	19
Iniciación a la Informática.....	19
Haz trámites por internet	20
Redes sociales	20
Videoconferencias	20
Comunícate por la red	20
Áctivate	21
En forma 2	21
Vivir en positivo	21
Vivir con sentido	21

ESPACIOS PARA COMPARTIR

(TALLERES AUTÓNOMOS)	22
Senderismo urbano	22
Grupo de Lectura Autónomo	22
Espacio para la Música	22
Hablando inglés	22
Pintura	23
Manualidades y tejidos	23
Ajedrez	23
Crea y comparte labores	23

Encuadernación	24
Manualidades	24
Petanca	24

TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS

Artesanía	25
Ajedrez	25
Cine <i>online</i>	25
Castañuelas	25
Corte y Patronaje	25
Fotografía digital	25
Huertos	25
Informática básica	25
Internet	25
Lectura	25
Mus	25
Sevillas	25

CÓMO Y DONDE INSCRIBIRSE



Cada etapa de la vida supone asumir nuevos retos. En este periodo de la vida se tiene el bien más preciado que nuestra sociedad reclama: “el tiempo”. Frente a un tiempo vacío, anodino o superficial, la vejez se nos presenta con su mejor traje, mostrando la riqueza y el valor del tiempo. Tiempo para pensar, reflexionar y meditar. Tiempo para conocer, aprender y sentir. Tiempo de encuentros y reconciliaciones. Tiempo para compartir, disfrutar, jugar y gozar. Tiempo para reír, amar y vivir felices.

Este programa pretende mejorar la calidad de vida de las personas mayores y está destinado a promover el envejecimiento activo y la prevención de la dependencia mediante la convivencia, el apoyo a la integración y el fomento de la participación.

Los centros municipales de personas mayores de nuestro municipio están concebidos como espacios abiertos de convivencia e intercambio, dotados con equipamientos y servicios es los que se potencia el desarrollo y el aprendizaje desde diversas actividades desarrolladas a través de los grupos y talleres.

Nuestro modelo de atención está centrado en las personas, gracias a un equipo multidisciplinar de profesionales que reconoce a la persona en su singularidad y valor, con el que favorecemos el desarrollo de sus capacidades y la promoción de su autonomía y bienestar físico, psicológico y emocional.

Por medio de distintas áreas, programas, servicios y espacios que se detallan en el programa, las personas mayores podrán tener distintas posibilidades de aprendizaje cultural, social y tecnológico; de cuidar y cultivar tanto su estado físico como mental; de tomar conciencia de sus emociones; o de desarrollar las habilidades creativas en las que dar rienda suelta a la imaginación, así como disfrutar del ocio y el tiempo libre de una manera saludable.

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 aparezcan sus imágenes, para fines relacionados con las actividades que se prestan por el Servicio de Personas Mayores del Ayuntamiento de Alcobendas y que se desarrollan desde el mismo, para la divulgación y promoción de tales actividades, consintiendo expresamente su reproducción y publicación en revistas municipales o en otros medios de difusión municipal.

Os presentamos los talleres programados de los dos próximos cuatrimestres. Nuestra oferta se podrá ampliar a lo largo del curso, todas las novedades serán anunciadas en Sietedías, en la web municipal y en los centros de personas mayores.

Volver a escuchar las risas, oír vuestras voces en los centros de personas mayores... ¡Qué inmensa alegría! En los últimos meses, siempre he intentado buscar un hueco para pasarme a veros en las actividades, charlar con vosotros y ver estos talleres llenos de vida otra vez. Suponía una enorme inyección de energía para mí ver cómo conseguíamos que, después de momentos tan duros, el trabajo de todo nuestro equipo daba sus resultados.

No podemos evitar envejecer, pero sí podemos elegir cómo hacerlo. Al fin y al cabo, es una etapa más de nuestras vidas. Me encanta saber que habéis elegido hacerlo rodeadas o rodeados de compañeras y compañeros, en diversos talleres creados con todo el cariño por parte de un fabuloso equipo de profesionales.

Desde el Servicio de Personas Mayores queremos seguir apostando por el bienestar personal en todas las perspectivas posibles, con el objetivo de potenciar vuestras capacidades y autonomías. Y, por eso, en la programación podréis ver multitud de actividades para seguir desarrollando la parte más creativa que vive en vosotros y vosotras y poder compartir con los demás vuestro talento. Y, por supuesto, también hay actividades para trabajar la memoria y la agilidad mental, fundamentales para que os podáis desarrollar plenamente.

Pero dentro de nuestra filosofía, hay un punto importantísimo: la reinención. Así, en esta nueva programación podréis encontrar 27 talleres totalmente nuevos, que han sido incluidos tras escuchar vuestras demandas. Para los que buscáis mantener el cuerpo activo, encontraréis entre las novedades un taller de gimnasia suave y otro de yoga y meditación.

Para las personas más creativas, podréis convertirnos en actores y actrices a través de la improvisación, pero también hay un taller de dibujo para que podáis demostrar el o la artista que lleváis dentro e, incluso, juntaremos el placer de tomar un café con la armonía de la música. Y como no podía ser de otra manera, también hemos pensado en otras actividades para aquellos que vivís la vida con humor y de manera positiva.

Uno de los objetivos que nos planteamos es disminuir la brecha digital. Podréis aprender nociones básicas de informática o saber cómo realizar los trámites más comunes en internet; también tener las nociones básicas para comunicaros en la red a través de videollamadas y así estar conectados con vuestra familia o, incluso, crearos un perfil en las redes sociales y compartir vuestro día a día.

Pero no pueden faltar las actividades tradicionales, como el senderismo, la marcha nórdica, la cocina para principiantes, *Por amor al arte* o *Recordando la Escuela*, entre otros.

Los talleres de autónomos y de voluntarios continúan con la misma vitalidad que lo han hecho siempre. Incluso hay novedades, como el cine *online* o aprender a bailar sevillanas o a tocar las castañuelas.

En definitiva, casi 70 actividades y talleres para aprender, compartir y, sobre todo, disfrutar. Porque, como siempre os oigo decir, “es nuestro momento”.



Inma Puyalto
Concejal de Personas Mayores

DESCRIPCIÓN DE TALLERES Y ACTIVIDADES

TALLERES REGLADOS (A ELEGIR TRES DE ELLOS)

- Algunos de los talleres pueden requerir de una entrevista.

ÁREA CORPORAL

■ **ESPACIO DE MOVIMIENTO PARA MAYORES ACTIVOS.** 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.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
ESPACIO DE MOVIMIENTO PARA MAYORES ACTIVOS	Viernes. 10:00-11:00	Pabellón Centro	Oct-feb

■ **TALLER DE PSICOMOTRICIDAD.** Destinado a personas mayores con movilidad limitada, para favorecer el mantenimiento de la condición física (fuerza, equilibrio, flexibilidad, coordinación). **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
PSICOMOTRICIDAD	Lunes. 10:15-11:15	Orense	Oct-jun	GRUPAL NUEVOS
PSICOMOTRICIDAD	Lunes. 11:30-12:30	Orense	Oct-jun	GRUPAL NUEVOS
PSICOMOTRICIDAD	Jueves. 11:30-12:30	Orense	Oct-jun	GRUPAL NUEVOS

■ **TALLER DE PSICOMOTRICIDAD (con transporte).** Destinado a personas mayores con movilidad limitada, con transporte adaptado. Previa valoración del terapeuta. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
PSICOMOTRICIDAD (T)	Jueves. 10:15-11:30	Orense	Oct-jun	INDIVIDUAL
PSICOMOTRICIDAD (T)	Martes. 10:15-11:15	Olivar	Oct-jun	INDIVIDUAL NUEVOS

■ **TALLER DE GIMNASIA SUAVE. NUEVO.** Taller de movimientos suaves que combina ejercicios en silla y de pie para ejercitar la movilidad general, la coordinación, la atención y el buen humor. Además, acabaremos con juegos para la memoria y relajación.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
GIMNASIA SUAVE	Miércoles. 11:30-12:30	Salvia	Oct-jun	GRUPAL

■ **TALLER DE YOGA Y MEDITACIÓN. NUEVO.** Destinado a personas que pueden tumbarse en colchoneta en el suelo. Se realizarán ejercicios sencillos de yoga, relajación y meditación para calmar mente y cuerpo. Este taller te ayudará a desconectar de todo aquello que nos ha estado produciendo estrés en el día a día y entrenará el buen hábito de centrarse en el presente.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
YOGA Y MEDITACIÓN	Jueves. 9:45-11:15	Salvia	Oct-Feb
YOGA Y MEDITACIÓN	Jueves. 9:45-11:15	Salvia	Feb-jun
YOGA Y MEDITACIÓN	Miércoles. 9:45-11:15	Salvia	Oct-feb
YOGA Y MEDITACIÓN	Miércoles. 9:45-11:15	Salvia	Feb-junio

■ **TALLER DE DANZAS DEL MUNDO.** Si te gusta bailar, aprende sencillas coreografías de diferentes partes del mundo. La danza nos permite interpretar la música a través del movimiento, expresarnos y relacionarnos con los demás. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
DANZAS	Martes. 10:15-11:30	Escuela de Música y Danza	Oct-feb	GRUPAL NUEVOS
DANZAS	Martes. 10:15-11:30	Escuela de Música y Danza	Feb-jun	GRUPAL NUEVOS

■ **TALLER DE MARCHA NÓRDICA.** La marcha nórdica es un concepto de movimiento, una forma natural de caminar con bastones que requiere una técnica específica. Su práctica es apta para cualquier edad y condición física y sus beneficios son múltiples. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
MARCHA NÓRDICA (INICIACIÓN)	Miércoles. 11:00-12:00	Orense	Oct-feb	GRUPAL NUEVOS
MARCHA NÓRDICA (INICIACIÓN)	Miércoles. 11:00-12:00	Orense	Feb-jun	GRUPAL NUEVOS

■ **MUÉVETE EN LOS PARQUES.** Taller de acceso libre donde realizar ejercicios de movilidad, estiramientos y juegos acompañados de música en diferentes parques del municipio. No necesita inscripción

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
MOVIMIENTO AL AIRE LIBRE	Viernes. 10:15-11:15	Orense	Feb-jun	SIN INSCRIPCIÓN

■ **TALLER DE PILATES, SUELO.** Taller de ejercicio de pilates suelo. Es necesario tener capacidad para hacer ejercicios en colchoneta en el suelo. Se realizarán estiramientos y ejercicios de fortalecimiento, además de ejercicios de respiración.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
PILATES SUELO	Lunes. 12:15-13:00	Escuela de Música y Danza	Oct-feb
PILATES SUELO	Lunes. 12:15-13:00	Escuela de Música y Danza	Feb-jun

■ **TALLER DE GIMNASIA CARDIO. NUEVO.** Taller de movimientos más activos para ejercitar y aumentar la capacidad cardíaca. Mediante coreografías con música, activaremos todo el cuerpo. Se requiere buena capacidad de coordinación.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
GIMNASIA CARDIO	Miércoles. 12:15-13:00	Escuela de Música	Oct-feb
GIMNASIA CARDIO	Miércoles. 12:15-13:00	Escuela de Música	Feb-jun

■ **TALLER DE MÚSICA Y MOVIMIENTO.** Desarrollo de habilidades físicas combinando música con movimientos rítmicos, aprendiendo y disfrutando de la música.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
MÚSICA Y MOVIMIENTO	Lunes. 10:00-11:00	Escuela de Música	Oct-jun
MÚSICA Y MOVIMIENTO	Lunes. 11:00-12:00	Escuela de Música	Oct-jun
MÚSICA Y MOVIMIENTO	Miércoles. 10:00-11:00	Escuela de Música	Oct-jun
MÚSICA Y MOVIMIENTO	Miércoles. 11:00-12:00	Escuela de Música	Oct-jun

MENTE ACTIVA

■ **TALLER DE JUEGOS CON PROBLEMAS.** En este taller se presenta el juego como una herramienta que nos ayuda a entrenar las capacidades mentales, favorecer las relaciones con los demás, desarrollar habilidades sociales y la adquirir nuevos aprendizajes. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
JUEGOS CON PROBLEMAS	Lunes. 10:30-11:45	Orense	Oct-feb	GRUPAL NUEVOS
JUEGOS CON PROBLEMAS	Lunes. 10:30-11:45	Orense	Feb-jun	GRUPAL NUEVOS
JUEGOS CON PROBLEMAS	Lunes. 16:30-17:45	Orense	Oct-feb	GRUPAL NUEVOS
JUEGOS CON PROBLEMAS	Lunes. 16:30-17:45	Orense	Feb-jun	GRUPAL NUEVOS





■ **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. Puede solicitarse transporte al centro previa valoración del Servicio Técnico de Terapia. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
ATENCIÓN Y MEMORIA	Viernes. 11:00-12:30	Orense	Oct-feb	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA	Viernes. 11:00-12:30	Orense	Feb-jun	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA	Jueves. 11:30-12:30	Orense	Oct-feb	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA	Jueves. 11:30-12:30	Orense	Feb-jun	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA (T)	Martes 11:30-12:30	Olivar	Oct-jun	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA	Jueves. 10:15-11:15	Olivar	Oct-feb	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA	Jueves. 10:15-11:15	Olivar	Feb-jun	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA	Lunes. 10:00-11:00	Salvia	Oct-feb	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA	Martes. 10:30-12:00	Orense	Oct-feb	INDIVIDUAL NUEVOS
ATENCIÓN Y MEMORIA	Martes. 10:30-12:00	Orense	Feb-jun	INDIVIDUAL NUEVOS

■ **TALLER DE MEMORIA Y LENGUAJE.** Taller de tipo preventivo de memoria. 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. **ENTREVISTA.** Las personas que han realizado este taller en este último curso, no podrá inscribirse en el curso 22/23.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
MEMORIA Y LENGUAJE	Lunes. 10:00-11:15	Salvia	Feb-jun	INDIVIDUAL NUEVOS

■ **IMPROVISACIÓN TEATRAL. NUEVO.** Potenciar la agilidad mental, la creatividad y expresividad para que la comunicación resulte más atractiva, persuasiva, eficaz y fluida.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
IMPROVISACIÓN TEATRAL	Viernes. 10:30-12:00	Orense	Oct-feb
IMPROVISACIÓN TEATRAL	Viernes. 10:30-12:00	Orense	Feb-jun

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, se crean redes de apoyo mutuo y se comparte la experiencia vital como fuente de conocimiento y sabiduría en un entorno amable.

Se establecen tres niveles para formar grupos de personas afines en su nivel de instrucción, pero en todos los niveles se abordan distintos temas referidos a geografía, naturales, temas de actualidad, de desarrollo personal...

■ **TALLER RECORDANDO LA ESCUELA (ALFABETIZACIÓN).** Empezar desde los niveles más básicos, conociendo las letras y los números para aprender a leer, escribir y hacer cálculos sencillos. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
RECORDANDO LA ESCUELA (alfabetización)	Lunes. 10:00-11:00	Salamanca	Oct-jun	INDIVIDUALES

■ **TALLER 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.

ENTREVISTA

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 1 (neolectores)	Jueves. 11:00-12:15	Orense	Oct-jun	GRUPAL NUEVOS
RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 1 (neolectores)	Lunes. 11:30-12:30	Salamanca	Oct-jun	INDIVIDUALES NUEVOS

■ **TALLER 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 y con interés en seguir aprendiendo. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 2 (cultura general)	Miercoles. 11:00-12:15	Orense	Oct-jun	INDIVIDUAL NUEVOS
RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 2 (cultura general)	Martes. 17:00-18:30	Pablo Iglesias	Oct-jun	INDIVIDUALES
RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 2 (cultura general)	Jueves. 10:30-11:30	Centro de Arte	Oct-jun	INDIVIDUALES NUEVOS

■ **REFUERZO DE LECTURA Y ESCRITURA. NEOLECTORES.** Destinado a aquellas personas que quieren mejorar su fluidez y comprensión lectora y mejorar su caligrafía. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
REFUERZO LECTURA Y ESCRITURA	Viernes. 11:00-12:15	Orense	Oct-jun	INDIVIDUAL NUEVOS

ÁREA CULTURAL

■ **POR AMOR AL ARTE.** Taller dirigido a cualquier persona a quien le interese entender y disfrutar lo que nos transmiten las obras de arte, conociendo los distintos periodos, los acontecimientos más importantes y los artistas más influyentes a través de sus obras de arte. (Tendrán preferencia quienes no hayan realizado este taller el curso anterior).

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
POR AMOR AL ARTE	Viernes. 11:00-12:15	Centro de Arte	Oct-feb
POR AMOR AL ARTE	Viernes. 11:00-12:15	Centro de Arte	Feb-jun

■ **CLUB PURA LECTURA.** Disfrutar de la lectura por el puro placer de leer y conversar sobre lo leído, en grupo y a través de un encuentro mensual durante todo el curso (de octubre a junio). **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
CLUB PURA LECTURA I (jueves alterno)	Jueves. 17:30-19:30	Olivar	Oct-jun	GRUPAL NUEVOS
CLUB PURA LECTURA II (jueves alterno)	Jueves. 17:30 a 19:30	Salvia	Oct-jun	INDIVIDUALES NUEVOS

■ **EL TEATRO GRIEGO: LOS MITOS VAN A ESCENA.** Conoceremos el origen del teatro y pondremos nuestras voces a esos personajes mitológicos como arquetipos universales. Vamos a leer y analizar algunas obras de los principales dramaturgos de la Grecia clásica. Como una forma de representar la crítica social y exaltar los valores morales, el teatro griego dejó un legado que se ha extendido hasta las dramatizaciones modernas. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
TEATRO GRIEGO: LOS MITOS VAN A ESCENA	Viernes. 10:00-11:30	Centro de Arte	Oct-jun

■ **PALABRAS MAYORES. TALLER DE CREACIÓN LITERARIA.** Un taller de creación literaria para quienes tengan interés por la escritura, escriban de manera habitual y disfruten con ello. Se abordarán a lo largo de todo el curso diferentes técnicas narrativas y géneros: poesía, relato breve, cuentos, micro-relatos, novela. **ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
PALABRAS MAYORES: CREACIÓN LITERARIA	Miércoles. 10:30-12:00	Olivar	Oct-jun	INDIVIDUALES NUEVOS

■ **ENCUENTROS DE CINE.** ¡Cine, cine, cine... más cine, por favor! Para amantes de séptimo arte. Tras el visionado de diferentes películas, organizaremos un coloquio en el que se comentará y analizará la película y la actualidad de la cartelera televisiva y cinematográfica.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
ENCUENTROS DE CINE	Martes. 10:00-11:15	Salvia	Oct-jun

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL

Favorecen la reflexión para conseguir cambios personales, relacionales y sociales que incrementen el grado de bienestar psicofísico de las personas mayores.

■ **TALLER DE RELAJACIÓN PARA CUIDADORES.** Espacio de encuentro y de bienestar para las personas que tienen a su cargo familiares dependientes. Se aprenderán diferentes técnicas de relajación para afrontar las rutinas cotidianas del cuidado. Habrá posibilidad de apoyo a las personas dependientes durante el horario del taller en el mismo centro. **NOVEDAD ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
RELAJACIÓN PARA CUIDADORES	Miércoles. 10:00-11:30	Orense	Oct-feb	INDIVIDUAL

■ **CHARLAR EN CORTO (CORTOMETRAJES PARA LA VIDA).** Este taller está dirigido a aquellas personas que busquen un punto de encuentro para conocer gente, compartir experiencias, hablar y opinar sobre diferentes temas. Estos son propuestos a partir de cortometrajes que después se comentarán y darán pie a conversar y reflexionar sobre temas que nos afectan y nos importan. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
CHARLAR EN CORTO (CORTOMETRAJES PARA LA VIDA)	Jueves. 16:30-18:00	Salamanca	Oct-feb

■ **CUENTOS SALUDABLES PARA SENTIR Y PENSAR.** Aprender a contactar con las emociones y los pensamientos positivos y transformadores desde el recurso de los cuentos. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
CUENTOS SALUDABLES	Lunes. 10:30-12:30	Orense	Oct-feb	NO
CUENTOS SALUDABLES	Martes. 16:30-18:00	Salamanca	Oct-feb	NO
CUENTOS SALUDABLES	Lunes. 10:30-12:30	Orense	Feb-jun	NO
CUENTOS SALUDABLES	Martes. 16:30-18:00	Salamanca	Feb-jun	NO



■ **LA CALIGRAFÍA PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL.** Trabajar el milenar arte de la caligrafía como medio para abordar aspectos fundamentales como la autoestima y las emociones positivas, y otros valores implícitos en el arte de la escritura como son la observación, la templanza, el esfuerzo, la paciencia, la meditación, la concentración y el buen gusto. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
CALIGRAFÍA PARA EL BIENESTAR	Martes. 10:30-12:00	Salamanca	Oct-feb
CALIGRAFÍA PARA EL BIENESTAR	Martes. 10:30-12:00	Salamanca	Feb-jun

■ **EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR.** Abordar el humor positivo como de uno de los pilares básicos que fortalecen un envejecimiento activo, positivo, alegre y saludable. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR	Miércoles. 10:30-12:00	Orense	Oct-feb
EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR	Jueves. 10:30-12:00	Salvia	Oct-feb
EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR	Miércoles. 10:30-12:00	Orense	Feb-jun
EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR	Jueves. 10:30-12:00	Salvia	Feb-jun



ÁREA DE CREATIVIDAD

■ **DIBUJO.** Taller dirigido a aquellas personas a quienes les gusta dibujar, tanto si quieren perfeccionar su técnica o si lo que quieren es aprender. Basta con las ganas de disfrutar a través de la expresión plástica en un ambiente distendido. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
DIBUJO	Jueves. 16:30-18:00	Salamanca	Feb-jun

■ **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.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
COCINA PARA PRINCIPIANTES	Miércoles. 11:00-13:00	Orense	Feb-jun

■ **MUSICA Y CAFÉ.** Taller dirigido a personas a quienes les guste la música y quieran compartir sus vivencias y conocimientos con otras personas mientras tomamos un café. Utilizaremos esos momentos para trabajar los recuerdos que nos traen canciones que escuchaban antes y cómo han formado parte de su vida. Cantaremos las canciones y aprenderemos diferentes estilos musicales. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
MÚSICA Y CAFÉ	Lunes. 16:00-17:00	Olivar	Oct-feb
MÚSICA Y CAFÉ	Lunes. 16:00-17:00	Olivar	Feb-jun

■ **CREA TU CUADERNO DE VIAJE.** Elaborar un cuaderno de viaje recogiendo nuestras experiencias y vivencias de una manera didáctica y lúdica. En dicho cuaderno de viaje puedes escribir, dibujar, colorear, pegar papeles... Los límites los pones tú. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
CREA TU CUADERNO DE VIAJE	Jueves. 16:30-18:00	Salvia	Oct-feb
CREA TU CUADERNO DE VIAJE	Jueves. 16:30-18:00	Salvia	Feb-jun



HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

■ **TALLER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA ENTRENAR TU MENTE.** Taller preventivo de memoria destinado a personas con un buen nivel cognitivo para realizar ejercicios utilizando las nuevas tecnologías (tabletas, pizarra digital, gafas de realidad virtual...). **NOVEDAD ENTREVISTA**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	
NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA ESTIMULAR TU MENTE	Viernes. 10:15-11:15	Olivar	Oct-feb	GRUPAL
NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA ESTIMULAR TU MENTE	Viernes. 10:15-11:15	Olivar	Feb-jun	GRUPAL



PROGRAMA 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. En el mes de septiembre, la fisioterapeuta se pondrá en contacto con los usuarios/as que hayan obtenido plaza para mantener una entrevista y valorar la idoneidad del taller.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
MARCHA Y EQUILIBRIO	Martes. 12:30-13:30	ORENSE	Oct-feb
MARCHA Y EQUILIBRIO	Martes. 12:30-13:30	ORENSE	Feb-jun
MARCHA Y EQUILIBRIO	Lunes. 12:30-13:30	Salvia	Oct-feb
MARCHA Y EQUILIBRIO	Lunes. 12:30-13:30	Salvia	Feb-jun
MARCHA Y EQUILIBRIO	Viernes. 12:30-13:30	Salvia	Oct-feb
MARCHA Y EQUILIBRIO	Viernes. 12:30-13:30	Salvia	Feb-jun



■ **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.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
ESPALDA	Miércoles. 10:00-11:00	Olivar	Oct-feb
ESPALDA	Miércoles. 10:00-11:00	Olivar	Feb-junio
ESPALDA	Martes. 10:00-11:00	Orense	Oct-feb
ESPALDA	Jueves. 10:00-11:00	Orense	Oct-feb
ESPALDA	Martes. 10:00-11:00	Orense	Feb-jun
ESPALDA	Jueves. 10:00-11:00	Orense	Feb-jun
ESPALDA	Lunes. 10:00-11:00	Salvia	Oct-feb
ESPALDA	Viernes. 10:00-11:00	Salvia	Oct-feb
ESPALDA	Lunes. 10:00-11:00	Salvia	Feb-jun
ESPALDA	Viernes. 10:00-11:00	Salvia	Feb-jun

■ **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.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
SUELO PÉLVICO	Jueves. 11:15-12:15	Orense	Oct-feb
SUELO PÉLVICO	Jueves. 11:15-12:15	Orense	Feb-jun
SUELO PÉLVICO	Viernes. 11:15-12:15	Salvia	Oct-feb
SUELO PÉLVICO	Viernes. 11:15-12:15	Salvia	Feb-jun

■ **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.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
RODILLA	Miércoles. 12:30-13:30	Olivar	Oct-feb
RODILLA	Miércoles. 12:30-13:30	Olivar	Feb-jun
RODILLA	Jueves. 12:30-13:30	Orense	Oct-feb
RODILLA	Jueves. 12:30-13:30	Orense	Feb-jun



■ **TALLER DE HOMBRO.** Taller destinado a aquellas personas con dolor de hombro o que desean prevenir posibles patologías del mismo. Se realizará ejercicios de fortalecimiento y flexibilización para mejorar así la estabilidad y el movimiento de la articulación de hombro. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
HOMBRO	Miércoles. 11:15-12:15	Olivar	Oct-feb
HOMBRO	Miércoles. 11:15-12:15	Olivar	Feb-jun
HOMBRO	Martes. 11:15-12:15	Orense	Oct-feb
HOMBRO	Martes. 11:15-12:15	Orense	Feb-jun
HOMBRO	Lunes. 11:15-12:15	Salvia	Oct-feb
HOMBRO	Lunes. 11:15-12:15	Salvia	Feb-jun

OTROS TALLERES (A ELEGIR TRES DE ELLOS) PROGRAMA "LA CAIXA"

■ **Iniciación a la Informática.** Se enseñan los conocimientos básicos para manejar el ordenador, Internet y el correo electrónico. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA	Martes y jueves. 10:00-12:00	Orense	18 oct-15 nov	NO



■ **Haz trámites por internet.** Dar a conocer el uso de las herramientas y aplicaciones *online* para agilizar los trámites más significativos en el día a día. Dirigido a personas mayores con conocimientos básicos-medios de informática. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
HAZ TRÁMITES POR INTERNET	Lunes y miércoles. 10:00-12:00	Orense	17 oct-16 nov	NO

■ **Redes sociales.** Se presentan dos de las redes sociales más utilizadas en la actualidad, Instagram y Facebook, así como los principales usos y aspectos que hay que tener en cuenta para navegar en ellas.

NOVEDAD

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
REDES SOCIALES	Lunes y miércoles. 16:30-18:30	Orense	17 oct-26 nov	NO

■ **Videoconferencias.** Se analizan las principales plataformas, como Zoom o Google Meet, para poder interactuar y mantener reuniones *online*. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
VIDEOCONFERENCIAS	Martes y jueves. 10:00-12:00	Orense	22 nov-15 dic	NO

■ **Comunícate por la red.** El objetivo del taller es dar a conocer de una manera práctica y divertida las principales herramientas de comunicación *online*, como Gmail, Facebook, WhatsApp y Skype. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
COMUNÍCATE POR LA RED	Martes y jueves. 16:30-18:30	Orense	18 oct-29 nov	NO





■ **Actívate.** Se explican los efectos del proceso de envejecimiento en nuestro cerebro y cómo se diferencia dicho proceso de la enfermedad. Igualmente, se aborda la importancia de estimular nuestro cerebro y mantener así un envejecimiento saludable. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
ACTÍVATE	Lunes. 17:00-19:00	Salvia	7 nov-28 nov	NO

■ **En Forma 2.** El taller se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbo-pélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación específicos para personas mayores. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
EN FORMA 2	Martes y viernes. 11:30-12:30	Olivar	4 oct-29 nov	NO

■ **Vivir en positivo.** En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas: La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación. Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor. Prevención y gestión de conflictos. Sentirse bien en soledad. **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
VIVIR EN POSITIVO	Miércoles y viernes. 17:00-18:30	Salvia	19 oct-2 dic	

■ **Vivir con sentido.** En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas: *Adaptación a las pérdidas; Vulnerabilidad y cuidados; Afrontar la soledad, y Proyecto de vida: sentido y significado.* **NOVEDAD**

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
VIVIR CON SENTIDO	Viernes. 16:30-18:00	Salamanca	4 oct-2 dic	

ESPACIOS PARA COMPARTIR (SIN MONITOR)

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 con los demás. Un buen lugar en el que encontrar gente a quien le gusta lo mismo que a ti.

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

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
SENDERISMO AVANZADO (grupo autónomo)	Miércoles. 10:00-12:00	Daoiz	Oct-jun	NO
SENDERISMO MEDIO (grupo semiautónomo)	Lunes. 10:00 a 12:00	Daoiz	Oct-jun	NO
SENDERISMO URBANO	Miércoles. 10:00-11:00	Salamanca	Oct-jun	NO
SENDERISMO MEDIO (grupo semiautónomo)	Martes. 10:00-11:30	Orense	Oct-jun	NO

■ **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 personas mayores.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
LECTURA (autónomo)	Viernes. 16:30-19:00	Orense	Oct-jun	NO

■ **ESPACIO PARA LA MÚSICA.** Lugar en el que compartir la afición por tocar algún instrumento interpretando piezas musicales en un entorno de rondalla.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
ESPACIO PARA LA MÚSICA	Mañanas. M, x, j, v, s y d	Orense	Oct-jun	NO

■ **HABLANDO EN INGLÉS.** Grupo en el que compartir conocimientos y charlar en lengua inglesa para practicar, relacionarse y divertirse.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
INGLÉS (grupo autónomo)	Martes y miércoles. 16:30	Olivar	Oct-jun	NO





■ **PINTURA.** Grupo en el que compartir conocimientos sobre diferentes estilos de pintura. Cada persona realiza su obra y puede ayudar a otras en la realización de técnicas de pintura según los conocimientos que cada una tenga.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
PINTURA (autónomo)	De lunes a jueves. 10:00-13:30 y 16:30-19:30	Orense	Oct-jun	NO
PINTURA (autónomo)	Lunes, martes, miércoles y viernes. 16:30-19:30 Jueves. 10:30-13:30	OLIVAR	Oct-jun	NO
PINTURA (autónomo)	De lunes a viernes. 10:30-13:30 L, m, x y v. 16:30-19:30	Salamanca	Oct-jun	NO

■ **MANUALIDADES Y TEJIDOS.** Lugar de encuentro para compartir nuestra capacidad de crear con las manos con todo tipo de materiales, incluyendo los materiales reciclados. Un espacio donde cabe la decoración de objetos, cestería, alfombras, ganchillo, lagartera, punto de cruz....

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
MANUALIDADES y TEJIDOS (autónomo)	De lunes a jueves. 16:30-19:30	Orense	Oct-jun	NO

■ **AJEDREZ.** Grupo para poder jugar al ajedrez con otras personas y compartir las jugadas y estrategias que cada una conozca.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
AJEDREZ (autónomo)	Lunes y viernes. 16:00-18:30	Olivar	Oct-jun	NO

■ **CREA Y COMPARTE LABORES.** Grupo para realizar labores y ofrecer los conocimientos que cada persona tenga en los diferentes tipos de técnicas que se conozcan.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
CREA Y COMPARTE LABORES	Lunes. 16:00-18:30 Miércoles. 16:00-17:30	Olivar	Oct-jun	NO

■ **ENCUADERNACIÓN.** Espacio para encuadernar tus colecciones y libros antiguos, poner una portada nueva a tus libros, hacer un cuaderno, etc.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
ENCUADERNACIÓN (autónomo)	Martes y jueves. 10:00-12:00	Salvia	Oct-jun	NO

■ **MANUALIDADES.** Lugar de encuentro para compartir nuestra capacidad de crear con las manos con todo tipo de materiales, incluyendo los materiales reciclados.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
MANUALIDADES (autónomo)	Lunes a viernes 10:30-13:30 16:30-19:30	Salamanca	Oct-jun	NO

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

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
PETANCA (autónomo)	3 días a la semana, a determinar el 1 ^{er} día	Salvia	Oct-jun	NO

■ **HUERTO.** Disponemos de varios huertos, uno a nivel de suelo y dos en altura, nivel de mesa (facilitar el acceso), donde practicar e intercambiar conocimientos sobre horticultura básica.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
HUERTOS	Lunes-viernes, mañana-tarde	Olivar, Daoiz y Orense	Oct-jun	NO

■ **MARQUETERIA:** Cesión de espacio compartido con otros usuarios para desarrollar una técnica creativa de la que se tiene conocimientos previos, propiciando el trabajo en equipo.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN
MARQUETERIA (AUTONOMO)	LUNES A VIERNES MAÑANAS	RAMON RUBIAL	Oct-junio





TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS

En los centros de mayores se desarrolla el programa de voluntariado *DE MAYOR A MAYOR*, donde personas mayores dinamizan actividades muy variadas dentro y fuera de los centros, además de colaborar en encuentros intergeneracionales y en otras actividades.

Las personas interesadas en obtener más información y participar en este programa pueden acudir al Centro de Personas Mayores de la calle Salvia o llamar al teléfono de cualquier centro y solicitar cita informativa.

TALLER	HORARIO	CENTRO	DURACIÓN	ENTREVISTA
ARTESANÍA	Lunes. 10:00-12:00	Orense	Oct-jun	NO
ARTESANÍA	Jueves. 10:00-12:00	Orense	Oct-jun	NO
ARTESANÍA	Miércoles. 10:00-12:00	Salvia	Oct-jun	NO
AJEDREZ	Jueves. 16:30-18:00	Salvia	Oct-jun	NO
CINE <i>ONLINE</i> (novedad)	Viernes 10:30-12:00	<i>Online</i>	Oct-jun	NO
CASTAÑUELAS (novedad)	Jueves 16:30-18:30	Salvia	Oct-jun	NO
CORTE Y PATRONAJE	Miércoles y viernes. 16:30-19:30	Orense	Oct-jun	NO
CORTE Y PATRONAJE	VIERNES 16:30-19:30	Orense	Oct-jun	NO
FOTOGRAFÍA DIGITAL (MANEJO DE CÁMARA)	Miércoles. 10:00-12:00	Orense	Oct-jun	NO
HUERTO URBANO	Lunes, miércoles y viernes. 9:30-11:00	Salvia	Oct-jun	NO
INFORMATICA BÁSICA	Lunes y miércoles. 10:00-12:00	Salvia	Oct-jun	NO
INFORMATICA BÁSICA	Lunes y miércoles. 10:00-12:00	Olivar	Oct-jun	NO
INTERNET (novedad)	Martes y miércoles. 17:30-19:30	Olivar	Oct-jun	NO
LECTURA	Miércoles 16:30-18:00	Salvia	Oct-jun	NO
LECTURA	Jueves. 16:00	Olivar	Oct-jun	NO
MUS (INICIACIÓN)	Lunes. 16:30-18:30	Salvia	Oct-jun	NO
MUS	Miércoles. 17:00-19:00	Salvia	Oct-jun	NO
SEVILLANAS (novedad)	Lunes. 17:00-19:00	Salvia	Oct-jun	NO
SEVILLANAS (novedad)	jueves 17:00-19:00	Orense	Oct-junio	NO

CÓMO Y DÓNDE INSCRIBIRSE

- DEL 30 de mayo al 3 de junio del 2022, llamando al 916597602 en el horario de 9:30-14 h.
- CADA PERSONA PODRÁ SOLICITAR PREINSCRIPCIÓN A TRES TALLERES REGLADOS y TRES TALLERES NO REGLADOS, es decir 6 opciones como máximo.
- Muy importante: PARA INSCRIBIRSE SE PEDIRÁ NOMBRE, APELLIDOS, Nº DNI, 2 NÚMEROS DE TELÉFONO. Solo podrán inscribirse las personas que tienen el carné de los Centros Municipales de Personas Mayores.
- Para aquellas actividades que se requiere entrevista, esta se realizará del 20 junio de 2022 al 8 julio de 2022, la NO PRESENTACIÓN a la misma, será motivo de baja en los listados.
- Los listados provisionales se publicarán en:
 - La web municipal y en los Centros de Personas Mayores el 8 de septiembre 2022, para posibles reclamaciones.
- LAS PLAZAS SE ADJUDICARÁN POR SORTEO, EN EL CASO DE QUE LA DEMANDA SUPERE EL NÚMERO DE PLAZAS OFERTADAS.
- El 15 de septiembre 2022 SORTEO en el centro de Urbanizaciones a las 13 h.
- Los listados definitivos se publicarán en:
 - La Web municipal y Centros de Personas Mayores del 26 al 30 de septiembre 2022.
- **AQUELLAS PERSONAS QUE HAYAN OBTENIDO PLAZA EN LAS ACTIVIDADES, DEBERÁN INFORMARSE CONSULTANDO LOS LISTADOS DEFINITIVOS ADMITIDOS, EXPUESTOS EN LA WEB Y LOS CENTROS DE MAYORES.**





PARA MAYOR INFORMACIÓN, LLAMAR A:

- CENTRO PEDRO GONZÁLEZ GUERRA.
C/ ORENSE: 5-7. 91 241 42 00.
- CENTRO CARMEN GARCÍA BLOISE.
C/ OLIVAR, S/N. 91 652 36 30.
- CENTRO MARÍA ZAMBRANO.
C/ DAOIZ, 11. 91 661 95 07.
- CENTRO URBANIZACIONES.
C/ SALVIA, 135. 91 652 76 02.
- CENTRO RAMÓN RUBIAL.
PLAZA DE RAMÓN RUBIAL, 1.
91 663 68 64.