

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
PARA LAS PERSONAS
MAYORES DE ALCOBENDAS
CURSO 2023-2024**

***Es nuestro
momento***





En la última década se está haciendo hincapié y renovando un *movimiento* que habla del “envejecimiento activo”. La OMS (2002) lo define como “el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”. Vivir en paz, en armonía, con sentido y con alicientes motivadores e integradores esta etapa de la vida pasa por una conquista de mayores niveles de autonomía y libertad. De esta forma, el envejecimiento de muchas personas se produce más lentamente, con más capacidades personales y con un mayor cuidado de la salud; con un mayor grado de seguridad e independencia económica; con mucho tiempo para disfrutarlo y con capacidad de participar activamente en equipamientos, instituciones y servicios.

Pensamos que, en este estadio de la vida, supone la gran oportunidad para descubrir y vivir el encanto de ser mayor.

En esta línea va la gran y variada oferta de actividades, talleres, eventos, espacios y programas que, desde los centros de personas mayores de nuestro municipio, se llevan a cabo y promueven el envejecimiento activo y la prevención de la dependencia por medio de la convivencia, el apoyo a la integración y el fomento de la participación.

Nuestro modelo de atención está centrado en las personas, gracias a un equipo multiprofesional 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 la programación, 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; de desarrollar las habilidades creativas donde dar rienda suelta a la imaginación, y de 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 del Ayuntamiento 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 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.

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

ÍNDICE

| | | | |
|---|----|--|-----------|
| CARTA DE PRESENTACIÓN. | 3 | | |
| . Descripción de talleres y actividades. | 8 | | |
| . Área de talleres: | | | |
| ÁREA CORPORAL | 8 | Área CULTURAL | 13 |
| Psicomotricidad | 8 | Por amor al arte | 14 |
| Gimnasia suave..... | 8 | Club Pura Lectura..... | 14 |
| Yoga y meditación | 9 | Viajar a la filosofía..... | 14 |
| Yoga en silla | 9 | Escribir la vida | 14 |
| Danzas del mundo | 9 | | |
| Marcha nórdica (iniciación) | 9 | Área de DESARROLLO PERSONAL | 14 |
| Gimnasia en el parque | 9 | Iniciarse en la meditación | 14 |
| Gimnasia <i>cardio</i> | 10 | Cuentos saludables..... | 15 |
| Baile en línea | 10 | La caligrafía para el bienestar | 15 |
| Espacio de movimiento para mayores activos | 10 | Envejecer con humor | 15 |
| Música y movimiento..... | 10 | Mimo | 15 |
| | | | |
| Área MENTE ACTIVA | 11 | Área SOLEDAD NO DESEADA | 16 |
| Juego con problemas..... | 11 | En amor y compañía | 16 |
| Atención y memoria | 11 | | |
| Mente ágil para la vida cotidiana | 11 | Área CREATIVIDAD | |
| Gimnasia y memoria | 12 | Cocina para principiantes..... | 16 |
| Estrategias de memoria | 12 | Manualidades | 16 |
| Improvisación teatral | 12 | | |
| | | Área NUEVAS TECNOLOGÍAS | 17 |
| Área MAYORES Y ESCUELA | 12 | Nuevas tecnologías para estimular tu mente | 17 |
| Recordando la Escuela (alfabetización) | 13 | Juegos de matemáticas con ordenador | 17 |
| Recordando la Escuela (nivel I)..... | 13 | | |
| Refuerzo de lectura y escritura. Neolectores... | 13 | | |

ÍNDICE

| | |
|-------------------------------------|----|
| Área de FISIOTERAPIA. | 17 |
| Taller de marcha y equilibrio | 17 |
| Taller de hombro y espalda..... | 18 |
| Taller de rodilla..... | 18 |

PROGRAMA "LA CAIXA" 19

| | |
|----------------------------------|----|
| Iniciación a la informática..... | 19 |
| Haz trámites por internet | 19 |
| Comunícate por la red | 19 |
| <i>Whatsapp</i> | 20 |
| Grandes lectores | 20 |
| En Forma 1 | 20 |
| En Forma 2 | 20 |
| Despertar con una sonrisa | 20 |

ESPACIOS PARA COMPARTIR

(TALLERES AUTÓNOMOS) 21

| | |
|---------------------------------|----|
| Senderismo urbano | 21 |
| Grupo de Lectura autónomo | 21 |
| Espacio para la música | 22 |
| Hablando inglés | 22 |
| Pintura | 22 |
| Manualidades | 22 |
| Crea y comparte labores..... | 23 |
| Ajedrez | 23 |
| Juegos de mesa | 23 |
| Encuadernación | 23 |
| Petanca | 23 |
| Huerto..... | 24 |

| | |
|------------------|----|
| Marquetería..... | 24 |
|------------------|----|

TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS:

DE MAYOR A MAYOR 25

| | |
|----------------------------------|----|
| Artesanía | 25 |
| Ajedrez | 25 |
| Castañuelas | 25 |
| Corte y patronaje..... | 25 |
| Fotografía digital | 25 |
| Huerto urbano | 25 |
| Iniciación a la informática..... | 25 |
| Informática básica | 25 |
| Internet | 25 |
| Senderismo | 25 |
| Inglés | 25 |
| Lectura | 25 |
| Mus (iniciación) | 25 |
| Sevilla | 25 |
| Marcha nórdica | 25 |

Área de OCIO Y TIEMPO LIBRE26

SERVICIOS.....26

INSTRUCCIONES PARA LA INSCRIPCIÓN 28

Estar cerca, sentirnos, acompañarnos y quedar juntos y juntas es el objetivo principal de todas las actividades que desde el Servicio de Personas Mayores hemos elaborado para esta nueva programación de actividades.

Tener más de 65 años es todo un placer en Alcobendas, una ciudad llena de actividades pensadas por y para las personas que comienzan o están una nueva etapa de la vida.

Seguimos apostando por tu bienestar personal y emocional, promoviendo tus capacidades y tu autonomía... porque aún tienes mucho que hacer, reír, disfrutar y compartir.

En esta nueva programación hemos pretendido dar cobertura a todas las demandas que durante estos meses nos habéis estado haciendo. No ha sido tarea fácil, pero estoy segura de que podrás encontrar la que mejor encaja contigo.

Este año también trae una programación con actividades novedosas para todos los gustos. Me gustaría destacar la actividad *Mente ágil para la vida cotidiana*, donde el objetivo es activar la parte cognitiva con aspectos del día a día, como las recetas de cocina, la utilización del transporte o rellenar una solicitud.

Otra de las novedades es la actividad *Gimnasia y memoria*, donde, a través de la música y el movimiento, las personas podrán trabajar aspectos para mejorar su memoria.

Si eres una persona creativa, no te puedes perder el taller de *Improvisación teatral*. Y si te encanta viajar, prepara las maletas para el de *Viajar con filosofía*.

Amor y compañía es una actividad pensada para las personas mayores que viven solas, en la que ofrecemos un espacio acogedor donde compartir tiempo, actividades, charla y crear vínculos de amistad.

Y aunque he querido reflejarte las novedades, por supuesto, continuaremos con las actividades y talleres que tanto éxito tienen, como el taller de *cocina*, *pilates*, *baile en línea*, *caligrafía para el bienestar* o los *clubes de lectura*. Más de 70 actividades para disfrutar, aprender y envejecer de manera activa.

Mención especial también a los talleres de *autónomos* o a las personas voluntarias del programa *De Mayor a Mayor*, que comparten sus conocimientos con otras personas mayores con la misma vitalidad de siempre.

Las personas mayores no solo sois el presente, también sois el futuro. Un futuro que pasa por talleres y actividades donde poder compartir, disfrutar, reír, soñar y, sobre todo, vivir.

Prueba de que los protagonistas sois vosotros, es que, en esta ocasión, las fotos que aparecen en la programación han sido realizadas dentro de la actividad de *casting*. Nuestro agradecimiento a todas las personas que os habéis animado a participar y nos habéis cedido vuestra imagen para ilustrar los talleres.

Como siempre os oigo decir “es nuestro momento”, por ello os animo a disfrutar de este gran momento con esta programación de los centros municipales de personas mayores.



Inma Puyalto
Concejala de Personas Mayores

DESCRIPCIÓN DE TALLERES Y ACTIVIDADES

TALLERES REGLADOS (A ELEGIR TRES DE ELLOS)

- Algunos de los talleres pueden requerir una entrevista.

ÁREA CORPORAL

■ **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-may | GRUPAL NUEVOS |
| PSICOMOTRICIDAD | Lunes, 11:30-12:30 | Orense | Oct-may | GRUPAL NUEVOS |
| PSICOMOTRICIDAD | Jueves, 10:15-11:15 | Orense | Oct-may | GRUPAL NUEVOS |
| PSICOMOTRICIDAD | Jueves, 11:30-12:30 | Orense | Oct-may | GRUPAL NUEVOS |
| PSICOMOTRICIDAD | Martes, 10:15-11:15 | Olivar | Oct-may | GRUPAL NUEVOS |
| PSICOMOTRICIDAD | Viernes, 10:00-11:00 | Salamanca | Oct-may | GRUPAL NUEVOS |

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

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|---------------------|---------------------|-----------|----------|----------------------|
| PSICOMOTRICIDAD (T) | Jueves, 10:15-11:30 | Orense | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| PSICOMOTRICIDAD (T) | Lunes, 10:00-11:00 | Salamanca | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| PSICOMOTRICIDAD (T) | Martes, 10:15-11:15 | Olivar | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **TALLER DE GIMNASIA SUAVE.** 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. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|----------------|---------------------------|--------|----------|----------------------|
| GIMNASIA SUAVE | Miércoles, 10:15-11:15 | Salvia | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **TALLER DE YOGA Y MEDITACIÓN.** 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 y encontrar la calma y energía que nuestra vida merece Este taller te ayudará a desconectar de todo lo que nos sobrecarga en el día a día y entrenará el buen hábito de centrarse en el presente. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|-------------------|----------------------|---------------------------|----------|----------------------|
| YOGA Y MEDITACIÓN | Jueves, 10:15-11:15 | Escuela de Música y Danza | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| YOGA Y MEDITACIÓN | Viernes, 10:00-11:30 | Salvia | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **TALLER DE YOGA EN SILLA. NUEVO.** Destinado a personas a las que les gustaría practicar el yoga, pero tienen dificultad para tumbarse en el suelo. El yoga en silla es el yoga tradicional con el apoyo de una silla en todo momento. Se trata de una adaptación de las posturas convencionales de la práctica del yoga con el objetivo de hacerlo accesible a personas con limitaciones físicas o problemas de equilibrio, pero que quieran disfrutar de los beneficios de esta práctica milenaria. Además, practicaremos también la meditación para cultivar la armonía física, psicológica y emocional. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|---------------|------------------------|-----------|----------|----------------------|
| YOGA EN SILLA | Miércoles, 10:00-11:00 | Salamanca | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **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 DEL MUNDO | Martes, 10:15-11:30 | Escuela de Música y Danza | Oct-may | GRUPAL NUEVOS |

■ **TALLER DE INICIACIÓN A LA 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, 10:00-12:00 | Orense | Oct-dic | GRUPAL NUEVOS |

■ **GIMNASIA EN EL PARQUE.** 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 |
|-----------------------|-------------------------|--------|----------|------------|
| GIMNASIA EN EL PARQUE | Viernes, 10:30-11:30 | Orense | Feb-may | NO |

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

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|-----------------|--------------------|-------------------|----------|------------|
| GIMNASIA CARDIO | Lunes, 12:15-13:00 | Escuela de Música | Oct-feb | NO |
| GIMNASIA CARDIO | Lunes, 12:15-13:00 | Escuela de Música | Feb-may | NO |

■ **TALLER 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 | ENTREVISTA |
|---------------|---------------------|--------|----------|------------|
| PILATES SUELO | Jueves, 10:15-11:00 | Olivar | Oct-may | NO |
| PILATES SUELO | Jueves, 11:15-12:00 | Olivar | Oct-may | NO |

■ **TALLER DE BAILE EN LÍNEA.** Taller donde se realizarán diferentes coreografías con todo tipo de música. Es necesario tener un poco de coordinación y poder realizar ejercicios dinámicos.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|----------------|------------------------|-------------------|----------|------------|
| BAILE EN LÍNEA | Miércoles, 12:15-13:00 | Escuela de Música | Oct-may | NO |

■ **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 y deportes variados. Terminando siempre con una relajación.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|--|----------------------|-----------------|----------|------------|
| ESPACIO DE MOVIMIENTO PARA MAYORES ACTIVOS | Viernes, 10:00-11:00 | Pabellón Centro | Oct-may | NO |

■ **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 adquirir nuevos aprendizajes. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|----------------------|--------------------|--------|----------|-------------------|
| JUEGOS CON PROBLEMAS | Lunes, 10:30-11:45 | Orense | Oct-feb | INDIVIDUAL NUEVOS |
| JUEGOS CON PROBLEMAS | Lunes, 10:30-11:45 | Orense | Feb-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| JUEGOS CON PROBLEMAS | Lunes, 16:30-17:45 | Orense | Oct-feb | INDIVIDUAL NUEVOS |
| JUEGOS CON PROBLEMAS | Lunes, 16:30-17:45 | Orense | Feb-may | INDIVIDUAL 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.

Las personas que deseen inscribirse en este taller deberán hacerlo en el taller de PSICOMOTRICIDAD en el mismo día y centro.

Las personas que han realizado este taller en este último curso NO podrán inscribirse al curso actual 23/24. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|------------------------|---------------------|-----------|----------|-------------------|
| ATENCIÓN Y MEMORIA | Lunes, 11:00-12:00 | Salamanca | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| ATENCIÓN Y MEMORIA | Martes, 11:30-12:30 | Olivar | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| ATENCIÓN Y MEMORIA (T) | Lunes, 11:00-12:00 | Salamanca | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| ATENCIÓN Y MEMORIA (T) | Martes, 11:30-12:30 | Olivar | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| ATENCIÓN Y MEMORIA (T) | Jueves, 11:30-12:30 | Orense | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **MENTE ÁGIL PARA LA VIDA COTIDIANA. NUEVO.** Orientado a personas con nivel bajo de lectoescritura. Taller en el que, a través de actividades de la vida cotidiana, estimulamos nuestro cerebro: repaso de recetas de cocina, utilización de transportes, rellenar una solicitud, trámites, planificación semanal...

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|-----------------------------------|------------------------|-----------|----------|-------------------|
| MENTE ÁGIL PARA LA VIDA COTIDIANA | Martes, 10:00-11:30 | Salamanca | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| MENTE ÁGIL PARA LA VIDA COTIDIANA | Miércoles, 10:30-12:00 | Orense | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **TALLER DE GIMNASIA Y MEMORIA. NUEVO.** Taller donde utilizaremos el movimiento, la música y el juego para activar nuestra memoria, coordinación, atención, comunicación, imaginación y buen humor. Fortaleceremos nuestro cuerpo y nuestra memoria y pondremos especial interés en fomentar las relaciones con los demás.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|--------------------|---------------------------|--------|----------|----------------------|
| GIMNASIA Y MEMORIA | Miércoles, 11:45-12:45 | Salvia | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| GIMNASIA Y MEMORIA | Jueves, 10:30-11:30 | Salvia | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| GIMNASIA Y MEMORIA | Viernes, 10:30-11:30 | Orense | Feb-may | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **TALLER DE ESTRATEGIAS DE MEMORIA.** Taller preventivo para aquellas personas con buen nivel de lectoescritura y con olvidos cotidianos leves. Se entrenarán las estrategias para mejorar la atención, la memoria, y otras capacidades cognitivas. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|------------------------|----------------------|--------|----------|----------------------|
| ESTRATEGIAS DE MEMORIA | Viernes, 11:15-12:15 | Orense | Oct-feb | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **IMPROVISACIÓN TEATRAL. NUEVO.** Mediante este taller se refuerza la agilidad mental, la creatividad y la expresividad comunicativa para que la comunicación resulte más atractiva, persuasiva y eficaz. El presente taller es eminentemente práctico y pretendemos que los participantes trabajen con sus temores y barreras comunicativas, agilicen sus procesos cognitivos, potencien su memorización y aumente la persuasión para comunicarse eficazmente desde un aprendizaje lúdico, creativo y dinámico.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|-----------------------|----------------------|--------|----------|
| IMPROVISACIÓN TEATRAL | Viernes, 10:30-12:00 | Orense | Oct-feb |
| IMPROVISACIÓN TEATRAL | Viernes, 10:30-12:00 | Orense | Feb-may |

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...

■ **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, 10:00-11:15 | Salamanca | Oct-may | INDIVIDUALES |

■ **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 | Olivar | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 1 (neolectores) | Lunes, 11:15-12:30 | Salamanca | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 1 (neolectores) | Viernes, 10:15-11:30 | Orense | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |
| RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 1 (neolectores) | Jueves, 12:00-13:00 | Orense | Oct-may | INDIVIDUAL NUEVOS |

■ **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) | Martes, 17:00-18:30 | Centro Cultural Pablo Iglesias | Oct-jun | INDIVIDUALES |
| RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 2 (cultura general) | Miércoles, 11:00-12:15 | Orense | Oct-jun | INDIVIDUAL NUEVOS |
| RECORDANDO LA ESCUELA NIVEL 2 (cultura general) | Jueves, 10:30-11:30 | Centro de Arte Alcobendas | 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 Alcobendas | Oct-may |

■ **CLUB PURA LECTURA.** En este taller compaginaremos la lectura de un libro con la visión de una película. Descubriremos el placer con la literatura y el cine. Se requiere un buen nivel de lectoescritura. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|-------------------------------------|---------------------|--------|----------|---------------------|
| CLUB PURA LECTURA LITERATURA Y CINE | Jueves, 17:00-19:00 | Salvia | Oct-may | INDIVIDUALES NUEVOS |

■ **VIAJAR A LA FILOSOFÍA. NUEVO.** Desde este taller asistiremos al nacimiento de la Filosofía en la antigua Grecia y conoceremos cómo la filosofía despierta el pensamiento crítico que nos hace capaces de percibir y entender lo que ocurre a nuestro alrededor, distinguiendo lo real de lo aparente. Viajaremos por las escuelas éticas y podremos conocer cómo los primeros filósofos y sus enseñanzas son útiles en nuestro día a día.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|-----------------------|---------------------|---------------------------|----------|
| VIAJAR A LA FILOSOFÍA | Martes, 11:30-13:00 | Centro de Arte Alcobendas | Oct-may |

■ **ESCRIBIR LA VIDA. NUEVO.** Los episodios de nuestra vida quedarán plasmados en papel. Disfrutaremos compartiendo y escribiendo aquello que hemos vivido. Indicado para personas con nivel bajo-medio en lectoescritura. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|------------------|------------------------|--------|----------|---------------------|
| ESCRIBIR LA VIDA | Miércoles, 10:30-12:00 | Daoiz | Oct-may | INDIVIDUALES NUEVOS |

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.

■ **INICIARSE EN LA MEDITACIÓN. NUEVO.** La palabra ‘meditación’ procede del latín *meditatio* y hace referencia a la acción y efecto de meditar. El hecho de meditar consiste en dirigir de forma consciente nuestra atención a un solo objeto.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|----------------------------|---------------------|--------|----------|
| INICIARSE EN LA MEDITACIÓN | Jueves, 10:30-11:30 | Salvia | Oct-feb |
| INICIARSE EN LA MEDITACIÓN | Jueves, 10:30-11:30 | Salvia | Feb-may |



■ **TALLER CUENTOS SALUDABLE.** Aprender a contactar con las emociones y los pensamientos positivos y transformadores desde el recurso de los cuentos.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|--------------------|---------------------|--------|----------|
| CUENTOS SALUDABLES | Lunes, 10:30-11:30 | Orense | Oct-feb |
| CUENTOS SALUDABLES | Lunes, 10:30-11:30 | Orense | Feb-may |
| CUENTOS SALUDABLES | Martes, 16:00-17:00 | Olivar | Oct-feb |
| CUENTOS SALUDABLES | Martes, 16:00-17:00 | Olivar | Feb-may |

■ **CALIGRAFÍA PARA EL BIENESTAR.** 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.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|------------------------------|---------------------|--------|----------|
| CALIGRAFÍA PARA EL BIENESTAR | Martes, 10:15-11:15 | Olivar | Oct-may |

■ **ENVEJECER CON HUMOR.** Se habla sobre la importancia del humor y de las emociones positivas en las personas mayores de cara a filtrar, saborear y vivir con mayor intensidad los pequeños y grandes acontecimientos de esta etapa de la vida. El humor prosocial forma parte de uno de los pilares básicos que fortalecen e inciden en un envejecimiento activo, positivo, alegre y saludable.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|---------------------|------------------------|--------|----------|
| ENVEJECER CON HUMOR | Miércoles, 11:30-12:30 | Orense | Oct-feb |
| ENVEJECER CON HUMOR | Jueves, 16:00-17:00 | Salvia | Oct-feb |
| ENVEJECER CON HUMOR | Miércoles, 11:30-12:30 | Orense | Feb-may |
| ENVEJECER CON HUMOR | Jueves, 16:00-17:00 | Salvia | Feb-may |

■ **MIMO. NUEVO.** ¿Cómo hablar sin usar palabras? ¿Cómo hacer magia sin ser mago? ¿Cómo hacer visible lo invisible? Son algunas de las cuestiones que nos planteamos cuando trabajamos la expresión corporal. Todas estas preguntas confluyen en una sola respuesta, el MIMO.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|--------|---------------------|--------|----------|
| MIMO | Martes, 11:30-12:30 | Olivar | Oct-feb |
| MIMO | Martes, 11:30-12:30 | Olivar | Feb-may |



ÁREA SOLEDAD NO DESEADA

■ **EN AMOR Y COMPAÑÍA. NUEVO.** Este taller está destinado a personas mayores que viven solas. Se ofrece un espacio acogedor en el que compartir tiempo, actividades, charla y crear vínculos de amistad. Serán tardes con un contenido muy flexible en las que tengan cabida actividades diversas, tanto dentro como fuera del centro (salir a merendar, sesión de folclore para cantar y bailar, cinefórum, juegos colaborativos y tradicionales, mandalas para pintar y relajación, visitas culturales en el municipio, nos hacemos fotos y aprendemos a enviarlas por el móvil, dar un paseo, manualidades, elaboración de alguna receta sencilla...), manteniendo siempre una escucha activa sobre las preferencias del grupo y procurando aprovechar el entorno urbano para reconquistar espacios en compañía. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|--------------------|---------------------|-----------|----------|------------|
| EN AMOR Y COMPAÑÍA | Martes, 16:30-18:15 | Salamanca | Oct-may | SÍ |
| EN AMOR Y COMPAÑÍA | Lunes, 16:00-17:00 | Olivar | Oct-may | SÍ |

ÁREA DE CREATIVIDAD

■ **COCINA PARA PRINCIPIANTES.** Taller para aprender sencillas y nutritivas recetas de cocina. Especialmente recomendado para personas que viven solas o que quieren 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 | Viernes, 10:30-12:00 | Orense | Oct-may |

■ **MANUALIDADES.** Taller creativo para trabajar con diferentes materiales (cartulinas, goma eva, papel seda, porespán, etc.). No es necesario tener conocimientos previos.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|--------------|------------------------|--------|----------|
| MANUALIDADES | Miércoles, 11:15-12:30 | Olivar | Oct-may |



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...). **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-may | GRUPAL |
| NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA ESTIMULAR TU MENTE | Martes, 11:30-12:30 | Orense | Oct-feb | GRUPAL |
| NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA ESTIMULAR TU MENTE | Martes, 11:30-12:30 | Orense | Feb-may | GRUPAL |

■ **TALLER DE JUEGOS DE MATEMÁTICAS CON ORDENADOR.** **NUEVO.** Taller dirigido a trabajar distintos contenidos del área de las matemáticas de forma lúdica, desde la participación en distintos juegos interactivos, tanto individuales como grupales, mediante el uso del ordenador y las tabletas. **ENTREVISTA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|-------------------------------------|------------------------|--------|----------|------------|
| JUEGOS DE MATEMÁTICAS CON ORDENADOR | Miércoles, 12:00-13:00 | Olivar | Oct-feb | SÍ |
| JUEGOS DE MATEMÁTICAS CON ORDENADOR | Miércoles, 12:00-13:00 | Olivar | Feb-may | SÍ |

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, 10:15-11:15 | Orense | Oct-may |
| MARCHA Y EQUILIBRIO | Lunes, 10:15-11:15 | Salvia | Oct-may |
| MARCHA Y EQUILIBRIO | Jueves, 10:15-11:15 | Salamanca | Oct-may |
| MARCHA Y EQUILIBRIO | Miércoles, 10:15-11:15 | Olivar | Oct-may |
| MARCHA Y EQUILIBRIO | Viernes, 10:15-11:15 | Olivar | Oct-may |

■ **TALLER DE HOMBRO Y ESPALDA.** Un taller pensado en mejorar la flexibilidad y la movilidad de la columna vertebral. Destinado a mejorar el esquema corporal, adaptando la musculatura y aumentando la fuerza global. Dirigido a aquellas personas con dolor de hombro o que desean prevenir posibles patologías del mismo.

Se realizarán ejercicios de fortalecimiento y flexibilización para mejorar así la estabilidad y el movimiento de la articulación de hombro.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|------------------|------------------------|-----------|----------|
| HOMBRO Y ESPALDA | Miércoles, 11:30-12:30 | Olivar | Oct-may |
| HOMBRO Y ESPALDA | Viernes, 11:30-12:30 | Olivar | Oct-may |
| HOMBRO Y ESPALDA | Martes, 11:30-12:30 | Orense | Oct-may |
| HOMBRO Y ESPALDA | Lunes, 11:30-12:30 | Salvia | Oct-may |
| HOMBRO Y ESPALDA | Jueves, 11:30-12:30 | Salamanca | Oct-may |

■ **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, 12:45-13:45 | Olivar | Oct-may |
| RODILLA | Viernes, 12:45-13:45 | Olivar | Oct-may |
| RODILLA | Martes, 12:45-13:45 | Orense | Oct-may |
| RODILLA | Lunes, 12:45-13:45 | Salvia | Oct-may |
| RODILLA | Jueves, 12:45-13:45 | Salamanca | Oct-may |



OTROS TALLERES (A ELEGIR TRES DE ELLOS)

”LA CAIXA”, AUTÓNOMOS Y VOLUNTARIOS

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

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------|-------------|
| INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA | Lunes y miércoles, 10:00-12:00 | Orense | 9 oct-6 nov |

■ **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.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|---------------------------|--------------------------------|--------|---------------|
| HAZ TRÁMITES POR INTERNET | Martes y jueves 16:30-18:30 | Orense | 17 oct-16 nov |

■ **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.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|-----------------------|-----------------------------------|--------|--------------|
| COMUNÍCATE POR LA RED | Lunes y miércoles, 16:30-18:30 | Orense | 9 oct-20 nov |



■ **WHATSAPP.** Se facilita la entrada en la mensajería instantánea a través de dispositivos móviles, así como sus principales elementos de comunicación y seguridad..

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|----------|------------------------------|--------|---------------|
| WHATSAPP | Martes y jueves, 10:00-12:00 | Orense | 17 oct-26 oct |

■ **GRANDES LECTORES.** Actividades para fomentar la lectura individual y colectiva.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|------------------|------------------------|--------|----------|
| GRANDES LECTORES | Miércoles, 17:00-18:00 | Orense | Oct-nov |

■ **En Forma 1.** Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicio orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|------------|--------------------------------|--------|-------------|
| EN FORMA 1 | Lunes y miércoles, 10:00-11:00 | Orense | 9 oct-4 dic |

■ **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.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|------------|------------------------------|--------|---------------|
| EN FORMA 2 | Martes y jueves, 17:00-18:00 | Salvia | 17 oct-14 dic |

■ **Despertar con una sonrisa.** Dormir bien es necesario para lograr un verdadero descanso. Por ello, en este taller se transmiten los conocimientos necesarios para mejorar las circunstancias que favorecen el sueño y su adaptación a los diferentes momentos vitales.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|---------------------------|---------------------|--------|---------------|
| DESPERTAR CON UNA SONRISA | Martes, 16:30-18:30 | Salvia | 16 oct-31 oct |





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.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|--|------------------------|-----------|----------|
| SENDERISMO NIVEL MEDIO (grupo semiautónomo) | Lunes, 10:00-12:00 | Daoiz | Oct-jun |
| SENDERISMO URBANO (autónomo) | Miércoles, 10:00-11:00 | Salamanca | Oct-jun |
| SENDERISMO NIVEL MEDIO (grupo semiautónomo) | Martes, 10:00-11:30 | Orense | Oct-may |



■ **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. Disfrutar de un espacio donde podamos compartir y comentar la lectura de un libro, sin prisa, a nuestro ritmo. Nivel bajo-medio de lectoescritura.

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|-----------------------------|----------------------|--------|----------|
| GRUPO DE LECTURA (autónomo) | Viernes, 16:30-19:00 | Orense | Oct-jun |

■ **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 |
|------------------------|--|--------|----------|
| ESPACIO PARA LA MÚSICA | Martes, 10:00-13:30. Miércoles y viernes, 11:45-13:30. Sábado y domingo, 10:00-13:30 | Orense | Oct-jun |

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

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|-------------------------------|---------------------------------|--------|----------|
| HABLANDO EN INGLÉS (autónomo) | Martes y miércoles, 17:00-19:00 | Olivar | Oct-jun |

■ **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 |
|--------------------|---|-----------|----------|
| PINTURA (autónomo) | Lunes a jueves, 10:00-13:30 y 16:30-19:30 | Orense | Oct-jun |
| PINTURA (autónomo) | Lunes, 10:30-13:30 y 16:30-19:30. Martes, miércoles y viernes, 16:30-19:30 | Olivar | Oct-jun |
| PINTURA (autónomo) | Lunes a viernes, 10:30-13:30 Lunes, martes, miércoles y viernes, 16:30-19:30 | Salamanca | Oct-jun |





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

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------|----------|
| MANUALIDADES y TEJIDOS | Lunes a jueves, 16:30-19:30 | Orense | Oct-jun |
| MANUALIDADES (autónomo) | Lunes a viernes, 10:30-13:30 | Salamanca | Oct-jun |
| MANUALIDADES: COSER, TEJER Y CREAR | De lunes a jueves, 16:30-19:30 | Salamanca | Oct-jun |

■ **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 |
|-------------------------|--------------------------------|--------|----------|
| CREA Y COMPARTE LABORES | Lunes y miércoles, 16:00-17:30 | Olivar | Oct-jun |

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

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|--------------------|------------------------------|--------|----------|
| AJEDREZ (autónomo) | Lunes y viernes, 17:00-19:00 | Olivar | Oct-jun |

■ **JUEGOS DE MESA.**

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|----------------|------------------------------|--------|----------|
| JUEGOS DE MESA | Lunes a viernes, 14:00-16:00 | Olivar | Oct-jun |

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

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|---------------------------|------------------------------|--------|----------|
| ENCUADERNACIÓN (autónomo) | Martes y jueves, 10:00-12:00 | Salvia | Oct-jun |

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

| TALLER | HORARIO | CENTRO | DURACIÓN |
|--------------------|----------------------------|--------|----------|
| PETANCA (autónomo) | Lunes, miércoles y viernes | Salvia | Oct-jun |

■ **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 |
|--------|--|------------------------|----------|
| HUERTO | Lunes, miércoles y viernes, mañana-tarde | Olivar, Daoiz y Orense | Oct-jun |

■ **MARQUETERÍA.** 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 |
|------------------------|--|-----------|----------|
| MARQUETERÍA (autónomo) | Lunes a viernes, 10:30-13:30 | Salamanca | Oct-jun |
| MARQUETERÍA (autónomo) | Lunes, martes y jueves, 10:30-13:30. Lunes y viernes, 16:30-19:30 | Salamanca | Oct-jun |



TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS

En los centros de personas mayores se desarrolla el programa de voluntariado DE MAYOR A MAYOR con la intención de favorecer el bienestar físico, emocional y social mutuo de personas voluntarias y personas receptoras del programa. Las personas mayores que desean continuar participando activamente en la sociedad dinamizan talleres de variada temática dentro y fuera de los centros, además de encuentros intergeneracionales de intercambio de experiencias entre mayores y jóvenes.

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 |
|---------------------------------------|--|--------|----------|
| ARTESANÍA | Lunes, 10:00-12:30 | Orense | Oct-jun |
| ARTESANÍA | Jueves, 10:00-12:30 | Orense | Oct-jun |
| ARTESANÍA | Miércoles, 10:00-12:30 | Salvia | Oct-jun |
| ARTESANÍA | Martes, 10:00-12:30 | Daoiz | Oct-jun |
| AJEDREZ INICIACIÓN | Jueves, 16:00-17:30 | Olivar | Oct-jun |
| AJEDREZ INTERMEDIO | Jueves, 17:30-19:00 | Olivar | Oct-jun |
| CASTAÑUELAS | Jueves, 16:30-18:30 | Salvia | Oct-jun |
| CORTE Y PATRONAJE | Miércoles, 16:30-19:30 | Orense | Oct-jun |
| CORTE Y PATRONAJE | Viernes, 16:30-19:30 | Orense | Oct-jun |
| FOTOGRAFÍA DIGITAL (MANEJO DE CÁMARA) | Miércoles, 10:00-12:00 | Orense | Oct-jun |
| HUERTO URBANO | Lunes, miércoles y viernes, 9:30-11:00 | Salvia | Oct-jun |
| INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA | Lunes y viernes, 10:00-12:00 | Salvia | Oct-feb |
| INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA | Lunes y viernes, 10:00-12:00 | Salvia | Feb-jun |
| INFORMÁTICA BÁSICA I | Martes, 10:00-11:30 | Olivar | Oct-jun |
| INFORMÁTICA BÁSICA II | Jueves, 10:00-11:30 | Olivar | Oct-jun |
| INTERNET I | Martes, 17:30-19:00 | Olivar | Oct-jun |
| INTERNET II | Jueves, 17:30-19:00 | Olivar | Oct-jun |
| CAMINAR ES VIDA | Miércoles, 10:00-12:00 | Daoiz | Oct-jun |
| INGLÉS (iniciación) | Lunes, 10:30-12:00 | Salvia | Oct-jun |
| LECTURA | Miércoles, 16:30-18:00 | Salvia | Oct-jun |
| LECTURA | Jueves, 16:00-17:30 | Olivar | Oct-jun |
| MUS (iniciación) | Lunes, 16:30-18:30 | Salvia | Oct-jun |
| MUS (iniciación) | Miércoles, 16:30-18:30 | Salvia | Oct-jun |
| SEVILLANAS | Lunes, 17:00-19:00 | Salvia | Oct-jun |
| SEVILLANAS | Jueves, 17:00-19:00 | Orense | Oct-jun |
| MARCHA NÓRDICA (*) | Miércoles, 10:00-12:00 | Orense | Oct-jun |

(*) Para el Taller de Marcha Nórdica es necesario tener conocimientos y experiencia previa,

ÁREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Además, desde el Servicio de Personas Mayores podemos disfrutar de una oferta pensada para todos los gustos promoviendo el disfrute, el ocio positivo y la Cultura.

■ VIAJES Y EXCURSIONES

Para disfrutar juntos recorriendo la geografía española en un ambiente distendido. Los distintos destinos y fechas de inscripción se irán publicando a lo largo del año en los tabloneros de anuncios de los centros de personas mayores, en la revista Sietedías y en la web municipal.

■ VAMOS AL TEATRO

Disponemos de localidades para distintos espectáculos de la programación del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Para ampliar información, consultar en los centros de personas mayores.

■ BAILES PARA MAYORES

Celebraremos bailes con *dj'* periódicos en el Centro de Personas Mayores de la calle Orense y en el Centro Cultural La Esfera.

■ ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Espacios abiertos a la participación activa, donde las personas mayores se convierten en los protagonistas: carnaval, *Semana del Libro*, *Muestra de Teatro de Personas Mayores*, *Fiestas de San Isidro*, *Semana de las Personas Mayores*...

SERVICIOS

• PELUQUERÍA:

En los centros de personas mayores de las calles Salamanca y Daoiz.

Peticion de cita: desde las 10:00 h, de lunes a viernes no festivos.

• PODOLOGÍA:

En el Centro de Personas Mayores de la calle Orense, de lunes a viernes, con cita previa.

Modalidad a domicilio, tras la valoración del Servicio de Terapia Ocupacional.

• BAÑOS GERIÁTRICOS:

Con el fin de facilitar el aseo a las personas que no disponen de las condiciones necesarias para realizarlo en su vivienda, los centros de personas mayores de las calles Salamanca, Orense y Salvia cuentan con baños preparados para ello.

• ASESORÍA JURÍDICA:

En el Centro de Personas Mayores de la calle Orense, un día a la semana, forma presencial.

• PRÉSTAMO DE ELEMENTOS DE APOYO O AYUDAS TÉCNICAS

El Servicio de Personas Mayores cuenta con una serie de elementos de apoyo para mejorar y facilitar la autonomía de la movilidad y las actividades de la vida diaria.

Se podrá solicitar el préstamo de estos elementos tras la valoración del Servicio de Terapia Ocupacional.

Se puede consultar el *banco de elementos* en la página web municipal.

• AULA DE INFORMÁTICA (acceso libre):

En los centros de personas mayores de las calles Orense, Salamanca, Daoiz y Salvia.

• COMEDOR:

En los Centros de personas mayores de las calles Orense, Salamanca, Olivar y Daoiz.

• SALA DE LECTURA Y PRENSA DIARIA:

En todos los centros de personas mayores.

CÓMO Y DÓNDE INSCRIBIRSE

- **TELEFÓNICAMENTE:** Los días 12, 16, 17 y 18 de mayo del 2023, de 9:30 a 14:00 h, llamando al 91 659 76 02. De 9:30 a 14:00 h.
- **PRESENCIALMENTE:** Los días 26, 29, 30, 31 de mayo y 1 de junio del 2023, en el Centro de Personas Mayores Pedro González Guerra (calle Orense).
- **CADA PERSONA PODRÁ SOLICITAR la PREINSCRIPCIÓN en TRES TALLERES REGLADOS y en TRES NO REGLADOS ("LA CAIXA", AUTÓNOMOS Y VOLUNTARIOS), es decir, seis opciones como máximo.**
- Una vez **REALIZADA** la inscripción, **NO** se podrán realizar cambios en la misma en ninguna de sus tipos: telefónica o presencial.
- **Muy importante: PARA INSCRIBIRSE, SE PEDIRÁ NOMBRE, APELLIDOS, NÚMERO DE DNI y DOS NÚMEROS DE TELÉFONO.** Solo podrán inscribirse las personas que tienen el carné de los centros municipales de personas mayores.
- Para aquellas actividades que requieren entrevista, esta se realizará del 17 de mayo al 18 agosto de 2023. 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, 11 y 12 de septiembre de 2023, para posibles reclamaciones.
- **LAS PLAZAS SE ADJUDICARÁN POR SORTEO EN EL CASO DE QUE LA DEMANDA SUPERE AL NÚMERO DE PLAZAS OFERTADAS.**
- El 15 de septiembre de 2023, a las 13:00 h, **SORTEO** en el **CENTRO DE PERSONAS MAYORES DE LA CALLE OLIVAR.**
- Los listados definitivos se publicarán en:
 - La web municipal, el 22 septiembre de 2023.
 - Los centros de personas mayores, del 25 al 29 de septiembre de 2023.
- **LAS PERSONAS QUE HAYAN OBTENIDO PLAZA EN LAS ACTIVIDADES DEBERÁN INFORMARSE CONSULTANDO LOS LISTADOS DEFINITIVOS DE ADMITIDOS, EXPUESTOS EN LA WEB Y EN LOS CENTROS DE PERSONAS 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 JOSEFINA GAYA CURIEL.
C/ SALVIA, 135. 91 659 76 02.
- CENTRO RAMÓN RUBIAL.
PLAZA DE RAMÓN RUBIAL, 1.
91 663 68 64.

ALCOBENDAS

▶♥♠♣ late por ti

www.alcobendas.org |  



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS