

# Programa de actividades para las personas mayores de Alcobendas

## Curso 2017-2018



**Mayores  
de Alcobendas  
en acción**





**CARTA DE PRESENTACIÓN.** Pág. 4

## **1. NORMAS GENERALES PARA LA INSCRIPCIÓN.**

Pág. 5

## **2. AREAS DE TALLERES.** Pág. 6

TRABAJO CORPORAL. Pág. 6-7

MAYORES EN MARCHA. Pág. 8

DESARROLLA TU MENTE. Pág. 8-9-10

RECORDANDO LA ESCUELA. Pág. 10-11

CULTURALES. Pág. 11

DESARROLLO PERSONAL. Pág. 12-13

DESARROLLO CREATIVO. Pág. 13-14

MEDIOAMBIENTE. Pág. 14

HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA E INICIACIÓN A NUEVAS TECNOLOGÍAS. Pág. 14

ESPACIOS PARA COMPARTIR (Talleres Autónomos). Pág. 15-16

## **3. PROGRAMA DE VOLUNTARIADOS.** Pág. 16

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES. Pág. 16

ACTIVIDADES DINAMIZADAS POR VOLUNTARIOS. Pág. 17

## **4. ACTIVIDADES Y TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES.** Pág. 18

SALUD.

INICIACIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

## **5. PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA.** Pág. 19-20

TALLERES. Pág. 19

ESTANCIAS DIURNAS TEMPORALES. Pág. 19

TRANSPORTE ADAPTADO. Pág. 19

BAÑOS GERIÁTRICOS. Pág. 19

SERVICIO DE PRÉSTAMO DE PRODUCTOS DE APOYO. Pág. 20

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL DOMICILIARIA (PAID). Pág. 20

## **6. VIAJES Y EXCURSIONES.** Pág. 20

## **7. ACTIVIDADES COMUNITARIAS.** Pág. 21

## **8. ASOCIACIONES DE MAYORES DEL MUNICIPIO.**

Pág. 22

## **10. OTROS SERVICIOS.** Pág. 23

Un año más, os presentamos un Programa de Actividades pensadas exclusivamente para vosotros que está lleno de aprendizaje, ocio y tiempo libre, cultura y deporte, entretenimiento, cuidados y oportunidades para que mantengáis una posición activa desde la que seguir haciendo mejor nuestra Gran Ciudad. Sabéis que vuestra calidad de vida ocupa nuestras prioridades y, por eso, logramos cada año que estas actividades sigan creciendo en cantidad y calidad, pero, sobre todo, en número de mayores que participáis en ellas. Es importante que veáis el programa completo, porque igual os sugiere cambiar de actividad y probar cosas nuevas.

Como sabéis, nuestro modelo de atención está centrado en las personas, gracias a un equipo multidisciplinar de profesionales que reconoce al mayor en su singularidad y valor, favoreciendo el desarrollo de sus capacidades y promocionando su autonomía, independencia y bienestar personal. Fruto de su trabajo y de la escucha permanente a vuestras necesidades e inquietudes, ponemos a vuestra disposición un amplio abanico de talleres y servicios adaptados al mayor y a sus circunstancias. Este año, destacamos especialmente los talleres de desarrollo personal, orientación y asesoramiento en la vivienda, así como el préstamo de productos de apoyo.

A esta gran oferta de actividades, específicamente diseñadas para vosotros, se suma la programación cultural, asociativa y deportiva tan intensa en Alcobendas y por la que me gustaría que también os interesárais para participar en ella. Los actos de la ciudad son mejores cuando contamos con vosotros. Las exposiciones en los centros culturales, las fiestas de San Isidro, la programación teatral, los conciertos de la Fundación Ciudad de Alcobendas, los eventos deportivos cada fin de semana... Somos una ciudad privilegiada que celebra múltiples acontecimientos que nos permiten llevar una vida plena llena de buenos momentos. Además, os recuerdo que nuestro programa de voluntariado contiene muy diversas actividades en las que podéis participar y seguir ofreciendo a los vecinos de Alcobendas vuestra solidaridad y vuestra sabiduría.

Os agradezco a todos vuestro interés y asistencia a las actividades del programa y agradezco también su esfuerzo a todos los técnicos municipales que lo hacen posible.

Seguiremos impulsando vuestra calidad de vida, contando siempre con todos vosotros.



Mónica Sánchez Galán  
Concejal del Área de Familia y Bienestar Social

# 1.- NORMAS GENERALES PARA LA INSCRIPCIÓN

## ¿Quién puede inscribirse?

Todas las personas con carné de socio de los centros de mayores, debiendo presentarlo en el momento de la inscripción.

## ¿Cómo hacer la inscripción?

El folleto de la *Programación General de los Centros Municipales de Mayores* y los impresos de solicitud estarán disponibles en todos los centros de mayores a partir del **29 de mayo**.

## ¿Cuándo y dónde inscribirse?

### ■ Del 12 al 16 de junio.

Talleres reglados.

### ■ Del 4 al 8 de septiembre.

Talleres dinamizados por voluntarios.

Talleres en colaboración con otras entidades.

Talleres de bailes de salón.

En los centros de las calles **Olivar** y **Nuestra Señora de la Paz** y de **Urbanizaciones**.

## ¡ATENCIÓN! COSAS A TENER EN CUENTA:

○ Solo se puede entregar una sola hoja de inscripción por persona en cada periodo de inscripción (junio y/o septiembre).

○ Tendrán prioridad de acceso a la actividad aquellas personas que solo soliciten un taller, y habrá un cupo de reserva del 20% para personas que no participaron anteriormente en talleres.

○ Cada taller solo podrá solicitarse en un centro. Por lo tanto, habrá que seleccionar la actividad en el centro que más le interese.

○ Siempre que la demanda exceda la oferta de plazas se realizará sorteo.

○ Puede solicitarse un máximo de tres talleres reglados y dos talleres autónomos (*Espacios para compartir*).

En los talleres que requieran entrevista, la no presentación a la misma será motivo de baja en los listados.

○ Más de tres ausencias seguidas en la asistencia a los talleres será motivo de baja en ellos.

## ¿CÓMO COMPRUEBO LO QUE HE SOLICITADO?

Listados provisionales: del 11 al 17 de septiembre.

Plazo de reclamaciones: del 18 al 21 de septiembre.

Sorteos para adjudicación de plaza: días 22 y 25 de septiembre.

**Exposición definitiva: el día 27 de septiembre.**

## 2.- ÁREA DE TALLERES

### TRABAJO CORPORAL

Favorecer la salud psicofísica de las personas mayores a través de espacios de actividad corporal con componentes ludicorecreativos que faciliten las relaciones interpersonales.

Las personas que soliciten por primera vez alguna actividad precisarán de cita para entrevista y valoración, para determinar el grupo de asistencia.

Solo se podrá elegir uno de los siguientes talleres: *Expresión Corporal, Gimnasia suave, Introducción a las Técnicas Orientales, Danzas del Mundo, Movimiento Corporal para Mayores Jóvenes y Música y Movimiento*, y aparecen con asterisco.

#### \* EXPRESIÓN CORPORAL

En estos talleres exploramos la movilidad y la expresión a través de la música, el movimiento y la relación con los otros, tomando conciencia del propio cuerpo, su potencial y sus limitaciones.

CENTRO C/. OLIVAR	NIVEL ALTO	LUNES, 10 h	OCT-JUN
	NIVEL MEDIO	MIÉRCOLES, 10 h	OCT-JUN
CENTRO C/. ORENSE	NIVEL ALTO	MARTES, 10 h	OCT-JUN
	NIVEL MEDIO	MIÉRCOLES, 10:15 h	OCT-JUN
	NIVEL ALTO	MIÉRCOLES, 11:15 h	OCT-JUN
CENTRO RAMÓN RUBIAL	NIVEL ALTO	MIÉRCOLES, 11:30 h	OCT-JUN
	PERSONAS ÁGILES	JUEVES, 10 h	OCT-JUN

#### \* GIMNASIA SUAVE

Ejercicios suaves y juegos de movimiento para favorecer la amplitud articular, flexibilidad, coordinación y potenciar las relaciones interpersonales.

CENTRO C/. OLIVAR		JUEVES, 10 h	OCT-JUN
		LUNES, 11:30 h	OCT-JUN
CENTRO C/. ORENSE		LUNES, 10:30 h	OCT-JUN
		MARTES, 11:15 h	OCT-JUN
		MARTES, 12:15 h	OCT-JUN
CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR		MIÉRCOLES, 12:30 h	OCT-JUN
		LUNES, 10:15 h	OCT-JUN
	CON TRANSPORTE	JUEVES, 11:15 h	OCT-JUN
CENTRO RAMÓN RUBIAL	Se realiza sentada	MARTES, 11:45 h	OCT-JUN
CENTRO RAMÓN RUBIAL		MIÉRCOLES, 10 h	OCT-JUN

#### \* INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS CORPORALES ORIENTALES (‘chi-kung’, taichi, yoga, danzas...)

En la tradición oriental, se busca la armonía y el equilibrio entre mente y cuerpo para fortalecer la energía vital, despertando cada parte del cuerpo: facilitando la agilidad, la flexibilidad, el equilibrio y la respiración, desarrollan la conciencia corporal, la concentración y la relajación.

CENTRO URBANIZACIONES	MARTES, 9:30 h	OCT-JUN
CENTRO URBANIZACIONES	MIÉRCOLES, 10 h	OCT-JUN

## \* DANZAS DEL MUNDO

En este taller se aprenderán danzas de diferentes partes del mundo, que nos permitirán interpretar la música a través del movimiento, integrando el cuerpo y la mente.

ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA	MARTES, 10:15 h	OCT-JUN
---------------------------	-----------------	---------

## \* MÚSICA Y MOVIMIENTO

Desarrollo de la psicomotricidad y de las potencialidades psíquicocorporales a través de experiencias musicales y del trabajo de canto en coral.

ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA	LUNES, 10 h	OCT-JUN
	LUNES, 11 h	
	MIÉRCOLES, 10 h	
	MIÉRCOLES, 11 h (psicomotricidad)	
	JUEVES, 10 h (sesión coral)	

## \* MOVIMIENTO CORPORAL PARA MAYORES JÓVENES

Recorridos articulares de movimiento y desplazamientos coordinados y lúdicos, individualmente o en grupo, realizando juegos grupales de movimiento para facilitar el bienestar corporal y la relación y participación de todos los componentes del grupo.

Pabellón Centro (Avenida Olímpica, 22)	Personas ágiles	VIERNES, 9:45 h	OCT-JUN
--	-----------------	-----------------	---------

## ACTIVIDAD ACUÁTICA

Gimnasia dirigida por un fisioterapeuta, en grupos reducidos y en la piscina terapéutica del Centro de Mayores de la calle Orense.

CENTRO C/. ORENSE	Periodos y horarios, según organización de grupos	TRIMESTRAL
-------------------	---	------------

## BAILES DE SALÓN

### (inscripciones en septiembre)

#### Nivel Iniciación

Aprendemos con un profesor de baile los pasos básicos de bailes de salón como el vals, el pasodoble, la salsa... Las personas que se apunten en pareja deben comunicarlo en el momento de la inscripción.

#### Nivel Avanzado

Mejoramos nuestra técnica de bailes de salón. Taller dirigido a usuarios que han pasado por el nivel de iniciación o que ya tienen el nivel requerido.

Este nivel conlleva un coste de 3,22 euros mensuales.

Las personas que se apunten en pareja deben comunicarlo en el momento de la inscripción.

CENTRO C/. ORENSE	MARTES, 9:30 h	OCT-JUN
	MIÉRCOLES, 10 h.	OCT-JUN

## MAYORES EN MARCHA (aire libre)

Espacio para disfrutar de las caminatas, relacionarse con otros, conocer nuevos lugares y realizar actividades alternativas.

Las personas inscritas en los grupos de *Marcha Nórdica*, *Senderismo* y *Expresión Corporal* que están acostumbradas a andar podrán participar en una *Marcha-Encuentro* que tendrá lugar una vez al mes y que recorrerá diferentes espacios de la Comunidad de Madrid. Habitualmente, se utilizará transporte público.

La programación de esta actividad se publicará mensualmente en los tablones informativos de los centros de mayores.

### MARCHA NÓRDICA

Es una forma natural de caminar con bastones, coordinando extremidades inferiores y superiores. Su práctica es apta para la mayoría de las personas, a cualquier edad y condición física. También favorece un buen estado en personas con patologías crónicas como osteoporosis, diabetes o del aparato locomotor.

#### Iniciación

Curso de duración cuatrimestral que enseña la técnica de la *marcha nórdica*.

#### Avanzado

Podrán participar los usuarios que han realizado el curso de iniciación.

CENTRO URBANIZACIONES	INICIACIÓN	MARTES, 10:45 h	CUATRIMESTRAL
	AVANZADO	JUEVES, 10 h	ANUAL
CENTRO URBANIZACIONES	AVANZADO	VIERNES, 10 h	ANUAL

### SENDERISMO URBANO

Taller que facilita conocer nuestro entorno caminando, relacionándonos con los demás y acompañados por un técnico. Tres grupos con distintos puntos de partida, a elegir uno.

CENTRO C/. DAOÍZ	LUNES, 10 h	OCT-JUN	sin entrevista
CENTRO C/. ORENSE	MIÉRCOLES, 10 h	OCT-JUN	sin entrevista
CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	VIERNES, 10 h	OCT-JUN	sin entrevista

## DESARROLLA TU MENTE (talleres cognitivos)

Facilitar la estimulación de las capacidades cognitivas, propiciando nuevas actividades intelectuales que mantengan a la persona mayor activa y conectada con su entorno.

**La asignación definitiva al taller dependerá de la valoración posterior a las solicitudes.**

#### NIVEL NECESARIO PARA ESTOS TALLERES

Área *Desarrolla tu mente*:

Nivel alto: buen nivel de lectura y escritura y fallos leves de memoria.

Nivel medio: nivel medio de lectura y escritura y fallos moderados de atención y memoria.

Nivel bajo: dificultad de atención y memoria.



## ATENCIÓN Y MEMORIA (taller cuatrimestral o anual, según demanda)

Para las personas más mayores que quieren seguir entrenando sus capacidades cognitivas a través de ejercicios y juegos de atención y memoria.

CENTRO C/. DAOÍZ	nivel bajo de lectoescritura	LUNES, 10:30 h	CUATRIMESTRAL
CENTRO C/. ORENSE	nivel medio de lectoescritura	LUNES, 10 h	CUATRIMESTRAL
CENTRO C/. ORENSE	nivel medio de lectoescritura	VIERNES, 10:30 h	CUATRIMESTRAL
CENTRO RAMÓN RUBIAL	nivel medio de lectoescritura	MIÉRCOLES, 11:05 h	CUATRIMESTRAL
CENTRO RAMÓN RUBIAL	nivel bajo de lectoescritura	MARTES, 10 h	CUATRIMESTRAL
CENTRO C/. OLIVAR	nivel medio de lectoescritura	JUEVES, 10 h	CUATRIMESTRAL
CENTRO C/. OLIVAR	nivel medio de lectoescritura	MARTES, 11:35 h	CUATRIMESTRAL

## GIMNASIA MENTAL

Estimulación mental a través de ejercicios de percepción visual, auditiva, táctil o de movimiento, que se realizarán individualmente y/o en colaboración de todo el grupo, descubriendo las distintas maneras de resolverlos.

CENTRO RAMÓN RUBIAL	nivel medio de lectoescritura	JUEVES, 11 h.	OCT-FEB
---------------------	-------------------------------	---------------	---------

## JUEGOS PARA LA MEMORIA (taller cuatrimestral)

Espacio dedicado a la utilización de juegos de mesa y con ordenador que favorezcan la estimulación de las capacidades cognitivas, así como las relaciones interpersonales..

CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	CON TRANSPORTE	JUEVES, 12:15 h	CUATRIMESTRAL
-------------------------------------	----------------	-----------------	---------------

## MEMORIA CON ORDENADOR

Este taller fomenta las capacidades cognitivas a través de las nuevas tecnologías, utilizando el ordenador con el programa de estimulación *Smartbrain* o juegos *online*.

Con prioridad para las personas que lo solicitan por primera vez.

CENTRO URBANIZACIONES	nivel bajo de lectoescritura	MIÉRCOLES, 10:30 a 11 h	CUATRIMESTRAL
	nivel medio de lectoescritura	MARTES, 10 a 10:30 h	CUATRIMESTRAL
MARTES, 10:35 a 11:05 h		CUATRIMESTRAL	
MARTES, 11:10 a 11:40 h		CUATRIMESTRAL	
MIÉRCOLES, 12:10 a 12:40 h		CUATRIMESTRAL	
MIÉRCOLES, 12:45 a 13:15 h		CUATRIMESTRAL	
CENTRO 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.

Tienen prioridad las personas que lo solicitan por primera vez.

CENTRO URBANIZACIONES	buen nivel de lectoescritura	VIERNES, 10:30 h	OCT-ENE
-----------------------	------------------------------	------------------	---------

## JUEGOS CON PROBLEMAS (taller cuatrimestral)

Espacios lúdicos donde podemos favorecer el ejercicio mental utilizando distintas dinámicas, juegos y pasatiempos. También aprenderemos a trabajar en equipo disfrutando de juegos de cooperación. Requiere entrevista.

CENTRO C/. DAOÍZ	nivel medio	LUNES, 16:15 h	CUATRIMESTRAL
CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	nivel medio	LUNES, 10:30 h	CUATRIMESTRAL

## TALLER DE CANASTA

Juego de naipes que requiere un alto grado de coordinación de diferentes funciones cognitivas y estimula el desarrollo de diversas habilidades.

CENTRO URBANIZACIONES	CANASTA	MIÉRCOLES, 12:30 h	OCT-JUN
-----------------------	---------	--------------------	---------

## RECORDANDO LA ESCUELA (talleres formativos)

Espacios destinados a recordar y/o ampliar conocimientos que respondan a las demandas educativas de las personas mayores, así como a favorecer las relaciones sociales. **Requieren entrevista previa.**

Aprendemos las cuatro reglas aritméticas y practicamos la lectura y la escritura.

## ALFABETIZACIÓN

CENTRO RAMÓN RUBIAL	LUNES, 10 h	OCT-JUN
CENTRO C/. DAOÍZ	MIÉRCOLES, 10 h	OCT-JUN

## NEOLECTORES

CENTRO RAMÓN RUBIAL	JUEVES, 10:15 h	OCT-JUN
	LUNES, 10 h	OCT-JUN
CENTRO C/. ORENSE	MIÉRCOLES, 11:15 h	OCT-JUN
CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	JUEVES, 11 h	OCT-JUN
	VIERNES, 11 h	OCT-JUN
CENTRO OLIVAR	MARTES, 10 h	OCT-JUN



## CULTURA GENERAL

Repasamos diferentes áreas formativas: ortografía, cálculo, geografía, temas de actualidad...

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS	MARTES, 11:30 h	OCT-JUN
CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS	JUEVES, 10:30 h	OCT-JUN
CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	MIÉRCOLES, 11:15 h	OCT-JUN
CENTRO C/. OLIVAR	MIÉRCOLES, 11:15 h	OCT-JUN
	JUEVES, 11:15 h.	OCT-JUN

## INGLÉS (taller cuatrimestral)

1<sup>er</sup> cuatrimestre: dedicado a quienes han asistido a los talleres de *Inglés* del curso 2015/2016 en el Centro de Mayores de la calle Salvia.

2<sup>º</sup> cuatrimestre: dedicado a las personas mayores sin conocimientos del idioma.

CENTRO URBANIZACIONES	2º NIVEL	LUNES, 12 h	OCT-FEB
	INICIACIÓN	LUNES, 12 h	FEB-JUN

## TALLERES CULTURALES

Espacios de participación y acercamiento a la cultura donde, especialmente, se profundiza en el mundo del arte, la historia, la astronomía, la geología, la ecología, la meteorología, la etimología y otros campos del conocimiento.

## LABORATORIO DE HISTORIA

Un taller para ir recorriendo la Historia de España paso a paso para aprender, compartir y disfrutar con la cultura.

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS	VIERNES, 11 h	OCT-ABRIL	
---------------------------	---------------	-----------	--

## EL UNIVERSO EN UN BOLSILLO

Curso de iniciación a la astronomía, explicado de forma amena y fácil de entender, para que cuando miremos al cielo nocturno sepamos apreciarlo con más conocimiento.

CENTRO URBANIZACIONES	MIÉRCOLES, 16:30 h	OCT-DIC	sin entrevista
CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS	MIÉRCOLES, 16:30 h	FEB-ABR	sin entrevista

## EXPRESS-ARTE (taller cuatrimestral)

Disfrutar del Arte mediante un acercamiento a los diferentes estilos y modalidades artísticas, haciendo un recorrido en el tiempo para comprender lo que nos dicen pinturas, esculturas, etc.

CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS	OCT-FEB	LUNES, 11:30 h	OCT-FEBRERO/ FEBRERO-MAYO
CENTRO C/. ORENSE	OCT-FEB	MIÉRCOLES, 16:30 h	OCT-FEBRERO
CENTRO URBANIZACIONES	FEB-MAYO	MIÉRCOLES, 16:30 h	FEBRERO-MAYO

## TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

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

### COMUNICACIÓN-INTERPRETACIÓN

Espacio creativo favorecedor del desarrollo de las habilidades para comunicarnos mejor con los demás y con nosotros mismos. A través de la técnica y juego teatral descubrimos nuestro cuerpo y emociones, elementos fundamentales para desarrollar nuestras capacidades.

CENTRO RAMÓN RUBIAL	MARTES, 10:30 h	OCT-ABR	con entrevista
---------------------	-----------------	---------	----------------

### MITOS DE AYER: LOS MITOS GRIEGOS

Relatos anónimos, transmitidos en forma oral de generación en generación, que se hunden en el pasado remoto de la humanidad intentando comprender y transformar la realidad. En este taller fomentaremos la introspección psicológica, el autoconocimiento y estimularemos el pensamiento crítico-reflexivo y la comunicación.

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS	VIERNES, 10 h	OCT-JUN	nivel alto de lectoescritura	sin entrevista
---------------------------	---------------	---------	------------------------------	----------------

### BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL: INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

Taller práctico en el que nos adentraremos en el autoconocimiento, utilizando la meditación y la relajación para calmar la mente y disfrutar del momento presente con atención plena.

CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	VIERNES, 10:30 h	FEB-JUN	sin entrevista
-------------------------------------	------------------	---------	----------------

### RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALIDAD

Aprender a entender nuestra sexualidad y el erotismo como una energía de vida, escuchar nuestras emociones y deseos para tenernos en cuenta y construir, desde 'el tratarnos bien', un nuevo concepto de amor que contemple la autonomía, la responsabilidad con uno mismo y un sentimiento de disfrute ante la vida.

Se imparten dos talleres, uno para hombres y otro para mujeres.

CENTRO C/. OLIVAR	MUJERES	MARTES, 16:30 h	OCT-ABR	con entrevista
	HOMBRES	MARTES, 10:30 h	OCT-ABR	con entrevista

### SALUD Y AUTOCONOCIMIENTO

Mejorar la salud mental, corporal y emocional aprendiendo a escucharnos, comprendernos, valorarnos, cuidarnos y relacionarnos desde el buen trato con las demás personas y con nosotras mismas.

CENTRO C/. OLIVAR	VIERNES, 10:30 h	OCT-ABR	con entrevista
-------------------	------------------	---------	----------------

### CRISIS Y DUELOS EN LA VIDA COTIDIANA (inscripciones: en abril de 2018)

Cómo sostenerme en las situaciones difíciles. Taller para entender y superar lo que nos pasa cuando nuestra situación cambia de repente: antes estaba sano y ahora enfermo; tenía a mi lado a un ser querido y ya no está; era joven y ahora soy una persona mayor...

CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	MARTES, 10:30 h	ABR-MAY	con entrevista
-------------------------------------	-----------------	---------	----------------

## TALLER DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

Enseñar de forma práctica y sencilla la metodología de la relajación autógena ideal para recuperar fuerzas, actuar desde la relajación en el pensamiento, el cuerpo y la mente, ayudar a aliviar dolores, superar el insomnio, concentrarse mejor, mantener la memoria y la paz interior.

CENTRO URBANIZACIONES	MIÉRCOLES, 11:30 h	OCT-JUN	sin entrevista
CENTRO URBANIZACIONES	MIÉRCOLES, 12:30 h	OCT-JUN	sin entrevista
CENTRO URBANIZACIONES	VIERNES, 10:30 h	OCT-JUN	sin entrevista

## APOYO PSICOLÓGICO

GRUPOS ABIERTOS (sin inscripción, previa entrevista con psicólogo)

Favorecer el encuentro entre personas ofreciendo un espacio donde compartir emociones, reforzarse y apoyarse en grupo, estimular su participación social y prevenir el deterioro cognitivo dando protagonismo a sus vidas y siempre siguiendo la máxima "Envejecer no es añadir años a la vida, sino vida a los años".

CENTRO C/. ORENSE	LUNES, 11 a 13 h	OCT-JUN
CENTRO RAMÓN RUBIAL	MARTES, 11 a 13 h	OCT-JUN
CENTRO C/. OLIVAR	JUEVES, 11 a 13 h	OCT-JUN

## CONSULTA DE ORIENTACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO AL MAYOR (previa cita con psicólogo)

El Servicio de Apoyo Psicológico atenderá, previa cita, problemas menores de la persona mayor a propuesta de los terapeutas de los centros. Esta asistencia puntual orientará y dirigirá a dicha persona a las actividades, talleres o grupos de apoyo de los centros de mayores o las derivará a sus especialistas del centro de salud si fuese necesario.

## DESARROLLO CREATIVO

Aprendizaje de técnicas básicas de creatividad fomentando el trabajo en grupo, la expresión artística y la estimulación cognitiva.

### MENTE CREATIVA-MENTE EN FORMA (desarrollo plástico)

Se desarrollarán técnicas artísticas para enriquecer los recursos creativos de los participantes, reutilizando materiales y objetos y dándoles nueva vida y utilidad.

A través de la actividad creativa, se trabajará el desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas. La propuesta es descubrir el arte en un espacio grupal y como forma de conocimiento personal y disfrute, visitando, en ocasiones, exposiciones y espacios de interés creativo.

CENTRO URBANIZACIONES	MIÉRCOLES, 11 h	NOV-FEB
-----------------------	-----------------	---------

### RECICL-ARTE

Taller para aprender a hacer arte con material reciclado y transformarlo en una pieza útil y actual, aprendiendo nuevas técnicas y desarrollando la imaginación.

CENTRO URBANIZACIONES	MIÉRCOLES, 10 h	OCT-DIC
-----------------------	-----------------	---------

## TALLER DE DIBUJO

Dibujar es expresarnos, crear, imaginar, mirar. Este taller ofrece la oportunidad de aprender nociones básicas de dibujo a quienes “nunca han cogido un lápiz” y a personas que quieren perfeccionar su destreza.

CENTRO RAMÓN RUBIAL	MIÉRCOLES, 10 h	OCT-JUN
---------------------	-----------------	---------

## MEDIO AMBIENTE

Sensibilizar sobre la necesidad del cuidado del medio ambiente, aprender a tener una vida más sana y en contacto con el medio natural aún viviendo en un entorno urbano.

## HUERTOS URBANOS

Disponemos de dos huertos, en los centros de mayores de la calle Orense y de Urbanizaciones, así como uno adaptado en el de la calle Daoíz, para practicar e intercambiar conocimientos sobre horticultura básica.

CENTRO C/. ORENSE	LUNES a VIERNES	OCT-SEP	con entrevista
CENTRO C/. DAOÍZ	LUNES a VIERNES	OCT-SEP	con entrevista
CENTRO URBANIZACIONES	LUNES a VIERNES	OCT-SEP	con entrevista

## HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Facilitar el acceso de la persona mayor al conocimiento de diferentes técnicas y habilidades que le permitan llevar una vida más cómoda e independiente.

## TALLER DE INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA

Con este taller conoceremos cómo acceder a diferentes gestiones que actualmente pueden resolverse *online* de manera segura y sencilla.

CENTRO C/. OLIVAR	MIÉRCOLES, 11:30 h	CUATRIMESTRAL
-------------------	--------------------	---------------



## TALLERES PARA COMPARTIR (antiguos talleres autónomos). (Inscripciones: del 4 al 8 de septiembre)

### CREATIVIDAD

Cesión de espacio compartido con otros usuarios para desarrollar una técnica creativa de la que se tienen conocimientos previos, propiciando el trabajo en equipo. Los espacios ofertados son: *Pintura, Marquetería, Entre Labores, Crea, Teje y Comparte, Manualidades, Encuadernación, Alfombras y Cestería.*

### INGLÉS

Cesión de espacio para compartir conocimientos de inglés. Los interesados deben solicitar información en el Centro de Mayores de la calle Olivar.

### LECTURA

Grupos de lectura autónomos. Se realizan tardes de tertulia en torno a la lectura de distintos libros facilitados por los centros de mayores. Los martes, en el Centro de Mayores de la calle Orense, y los jueves, en el de la calle Olivar.

### RONDALLA

Grupo de músicos. Ensayan los lunes, jueves y viernes, a las 10:h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

CENTRO DE MAYORES DE LA PLAZA RAMÓN RUBIAL		
DIARIO, 10 a 13 h	MAÑANA	PINTURA
DIARIO, 16:30 a 19:30 h	TARDE	PINTURA
DIARIO, 10 a 13 h	MAÑANA	MARQUETERÍA
DIARIO, 16:30 a 19:30 h	TARDE	MARQUETERÍA
DIARIO, 16:30 a 19:30 h	TARDE	ENTRE LABORES
VIERNES, 10 a 13 h	MAÑANA	ALFOMBRAS
JUEVES, 16:30 a 19:30 h	TARDE	CESTERÍA
MARTES, 11 a 13 h	MAÑANA	MANUALIDADES

CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE OLIVAR		
DIARIO, EXCEPTO MARTES, 10 a 13 h	MAÑANA	PINTURA
DIARIO, 16:30 a 19:30 h	TARDE	PINTURA
JUEVES	TARDE	GRUPO DE LECTURA
LUNES Y MIÉRCOLES, 16:30 a 19:30 h	TARDE	ENTRE LABORES

CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE DAOÍZ		
MIÉRCOLES, 16 a 18 h (PARQUE DE NAVARRA)	TARDE	PETANCA

CENTRO DE MAYORES URBANIZACIONES		
LUNES, 10 a 12 h MIÉRCOLES y VIERNES, 16:30 a 19:30 h	MAÑANA Y TARDE	PINTURA
MARTES, 10 a 12 h	MAÑANA	ENCUADERNACIÓN

## CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE

MARTES, 16:30 a 17:30 h	TARDE	GRUPO DE LECTURA
MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES y VIERNES, 10:30 a 13:30 h	MAÑANA	PINTURA
MIÉRCOLES y VIERNES, 16:30 a 19:30 h	TARDE	PINTURA
VIERNES, 10:30 a 12:00 h	MAÑANA	CREA, TEJE Y COMPARTE.
LUNES, MARTES y VIERNES, 10:30 a 13:30 h	MAÑANA	MARQUETERÍA
MARTES, MIÉRCOLES y VIERNES, 16:30 a 19:30 h	TARDE	MARQUETERÍA
LUNES a VIERNES, 16:30 19:30 h	TARDE	ENTRE LABORES
LUNES, JUEVES y VIERNES, 10 a 13 h.	MAÑANA	RONDALLA

### 3.- PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

En los centros de mayores se desarrolla un *Programa de Voluntariado* para personas que desean dedicar parte de su tiempo a acciones solidarias, como apoyar a otros mayores, participar en la dinamización de actividades en los centros de mayores o colaborar en encuentros intergeneracionales y en otras actividades. Las personas interesadas en obtener más información y/o participar en el *Programa de Voluntariado* pueden acudir al Centro de Mayores de Urbanizaciones o llamar al teléfono 91 659 76 02 y solicitar cita.

### ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

Los Voluntarios desarrollan actividades con niños y adolescentes, en colaboración con las Pecera municipales y otras entidades.





# ACTIVIDADES DINAMIZADAS POR VOLUNTARIOS

## (inscripciones: del 4 al 8 septiembre)

CENTRO	ACTIVIDADES DINAMIZADAS POR VOLUNTARIOS			DURACIÓN
CENTRO DE LA C/. ORENSE	ESPACIO LIBRE DE MOVIMIENTO (trabajo corporal)	nivel inicial	MARTES, 11 a 12 h. MIÉRCOLES, 12:15 a 13:15 h	ANUAL
CENTRO DE LA C/. ORENSE	CORTE Y PATRONAJE	niveles inicial y avanzado	LUNES, 16:30 a 19:30 h MIÉRCOLES, 16:30 a 19:30 h VIERNES, 16:30 a 19:30 h	ANUAL
CENTRO DE LA C/. ORENSE	SEVILLANAS	nivel inicial	MARTES Y JUEVES, 16:30 a 17:45 h, 17:45 a 18:45 h y 18:45 a 19:45 h	ANUAL
CENTRO DE LA C/. ORENSE	POWER POINT INICIACIÓN (necesitan tener formación básica de ordenador)	nivel inicial	MIÉRCOLES, 12:30 a 14 h	ANUAL (hasta abril)
CENTRO DE LA C/. ORENSE	POWER POINT AVANZADO	nivel avanzado	JUEVES, 12:30 a 14 h	ANUAL (hasta abril)
CENTRO URBANIZACIONES	ARTESANÍA	nivel inicial	LUNES y JUEVES, 10:00 a 12:30 h	ANUAL
CENTRO URBANIZACIONES	SEVILLANAS	nivel inicial	LUNES, 16:45 a 17:45 h y 17:45 a 18:45 h	ANUAL
CENTRO URBANIZACIONES	INICIO A LA INFORMÁTICA	nivel inicial	LUNES Y VIERNES, 10 a 12 h	ANUAL
CENTRO URBANIZACIONES	FOTOGRAFÍA DIGITAL INICIACIÓN	nivel inicial	MARTES, 10 a 11 h	ANUAL
CENTRO URBANIZACIONES	FOTOGRAFÍA DIGITAL AVANZADO	nivel avanzado	MARTES, 10 a 11 h	ANUAL
CENTRO URBANIZACIONES	TRANSFORMA TU ROPA	nivel inicial	VIERNES, 11:00 a 13:00 h	INSCRIPCIÓN EN NOVIEMBRE
CENTRO URBANIZACIONES	MUS	nivel inicial	LUNES, 16:30 a 18:30 h	ANUAL
CENTRO URBANIZACIONES	CANASTA	nivel avanzado	MARTES, 16:30 a 19 h	ANUAL
CENTRO DE LA C/. DAOÍZ	ARTESANÍA	nivel inicial	MARTES, 10 a 12:30 h y 17:45 a 18:45 h	ANUAL
CENTRO DE LA C/. DAOÍZ	CORTE Y PATRONAJE	nivel inicial	MARTES, 16:30 a 18 h	ANUAL



## **4.- ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES (inscripciones: del 4 al 8 septiembre)**

### **INICIACIÓN A NUEVAS TECNOLOGÍAS**

#### ***INÍCIATE EN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS***

Lunes y miércoles, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.  
Inicio: 25 de septiembre. Finalización: 25 de octubre.

#### ***CREA Y DISEÑA DOCUMENTOS DE TEXTO***

Martes y jueves, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.  
Inicio: 7 de noviembre. Finalización: 14 de diciembre.

#### ***RETOQUE FOTOGRÁFICO***

Lunes y miércoles, de 16 a 18 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.  
Inicio: 25 de septiembre. Finalización: 25 de octubre.

#### ***INCORPORA INTERNET EN NUESTRO DÍA A DÍA***

Lunes y miércoles, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.  
Inicio: 6 de noviembre. Finalización: 29 de noviembre.

### **PROMOCIÓN DE LA LECTURA**

#### ***GRANDES LECTORES***

Miércoles, de 16,30 a 18 h, en el Centro de Mayores de Urbanizaciones,  
Inicio: 4 octubre. Finalización: 14 diciembre.

### **HÁBITOS SALUDABLES**

#### ***COCINA Y ALIMENTA TU BIENESTAR***

Los jueves, de 10:30 a 12:30 h, en el Centro de Mayores Urbanizaciones.  
Inicio: 9 de octubre. Finalización: 14 de diciembre.

### **DESARROLLO PERSONAL**

#### ***VIVIR ES DESCUBRIRSE***

Los martes, de 16:30 a 18 h, en el Centro de Mayores Urbanizaciones.  
Inicio: 10 de octubre. Finalización: 12 de diciembre

## 5.- ÁREA PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA

Destinado a personas mayores con alguna limitación en sus capacidades físicas, cognitivas y/o sociales que necesitan el apoyo de actividades y servicios acordes a su situación para mantener el máximo grado de autonomía.

Para participar en las actividades de esta área y utilizar sus servicios es necesaria una valoración del terapeuta ocupacional del centro de mayores más próximo al domicilio.

### PROGRAMA DE ESTANCIAS DIURNAS TEMPORALES

Espacio para la atención integral de mayores con diferentes niveles de dependencia. Se realizan actividades que estimulan la movilidad, la creatividad y las funciones cognitivas orientadas a mejorar su autonomía y favorecer sus relaciones sociales. En los Centros de Mayores de las calles Nuestra Señora del Pilar y Olivar, acudiendo con transporte, si se precisa, un día a la semana.

### TALLERES (\* CITA PREVIA CON TERAPEUTA DE ZONA)

#### PSICOMOTRICIDAD

Taller psicocorporal donde se realizan ejercicios físicos suaves que activan la coordinación, la memoria reciente y el sentido del ritmo, contribuyendo a mejorar la imagen corporal y la relación cuerpo-mente.

Centro de Mayores de la calle Olivar: martes, a las 10:15 h.

Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar: lunes o jueves, a las 10:15 h.

#### ESTIMULACIÓN COGNITIVA (NO LECTOESCRITORES)

Taller donde no es necesario leer y escribir bien para beneficiarse de la activación cognitiva mediante juegos y actividades grupales.

Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar: lunes, a las 11:30 h.

#### PIENSA, CREA Y DIVIÉRTETE

Taller de actividades manipulativas, cognitivas y lúdicas con el fin de mejorar la capacidad de relación, la autoestima y socializador donde los mayores conocen sus propios recursos y los utilizan para mejorar su estado de ánimo, su capacidad de relación y autoestima y su comunicación con los demás.

Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar: jueves, a las 11:30 h.

### TRANSPORTE ADAPTADO

Tras la valoración del terapeuta, se facilita la posibilidad de utilizar transporte adaptado para acceder al Programa de Estancias Diurnas y a aquellas actividades donde se especifica la posibilidad de este transporte (cine, teatro, talleres de memoria, de manualidades, etc.).

### BAÑOS GERIÁTRICOS

Facilitan el aseo a personas mayores que no tienen las condiciones necesarias en su vivienda. En los centros de mayores de la Plaza Ramón Rubial y de las calles Orense y Salvia.

# BANCO DE PRÉSTAMO DE PRODUCTOS DE APOYO

El Banco de Productos de Apoyo cuenta con elementos (sillas de ruedas, andadores, asientos de baño...) para mejorar la movilidad y las actividades de aseo de forma autónoma, que se prestan previa solicitud y valoración del terapeuta ocupacional.

## PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL DOMICILIARIO (PAID)

Dirigido a las personas mayores con dificultad para acceder a los centros, dotándoles de los recursos y servicios básicos necesarios para conservar sus capacidades y permanecer en sus domicilios. Este programa incluye los siguientes servicios:

### **COMIDA Y CENA A DOMICILIO O ENVASADA**

Para personas mayores que, por motivos de salud, no pueden cocinar ni desplazarse a los comedores de los centros de mayores.

### **PLAN DE ACTIVIDAD OCUPACIONAL DOMICILIARIA**

Para los mayores que no pueden salir de sus domicilios pero quieren beneficiarse de un plan de estimulación donde trabajar sus capacidades sensoriales, cognitivas y motoras. Las terapeutas ocupacionales valoran y diseñan el plan de actividades que mejor se ajusta a las necesidades de cada persona.

### **SERVICIO DE ORIENTACIÓN PARA LA ADAPTACIÓN FUNCIONAL DE VIVIENDAS**

Orientación para las personas mayores y sus familias en materia de accesibilidad en la vivienda. El equipo de Terapia Ocupacional, previa cita, indica la forma de adaptar el domicilio, eliminando barreras arquitectónicas e incorporando ayudas que favorecen una mayor autonomía y evitan accidentes domésticos.

### **PELUQUERÍA Y PODOLOGÍA A DOMICILIO**

Para personas mayores que no pueden acudir a los centros de mayores.

## 6.- VIAJES Y EXCURSIONES

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

### **LARGA DURACIÓN:**

■ **Cambados (Pontevedra):** 7 días, del 20 al 26 de octubre (50 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 14, 15 y 18 de septiembre.

### **EXCURSIONES CULTURALES DE UN DÍA:**

■ **SEGOVIA:** 28 de septiembre (100 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 31 de agosto y 1 de septiembre..

■ **OCAÑA Y JARDINES DE ARANJUEZ:** 26 de octubre (100 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 28 Y 29 de septiembre.

Las preinscripciones se realizarán llamando a los teléfonos 010 (desde Alcobendas) o 91 484 31 99 (desde móviles o desde fuera de Alcobendas).

## 7.- ACTIVIDADES COMUNITARIAS

### VAMOS AL TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

En los espectáculos de *Abono General* programados en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, hay 50 entradas para los socios de los Centros municipales de Mayores de precio reducido para cada espectáculo.

Los carteles con la información de los espectáculos y las fechas de reserva de entradas se publicarán en todos los Centros de Mayores.

La recogida de entradas se efectuará en las taquillas del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

### EXPOSICIONES

Visitaremos diversos espacios de interés cultural durante el año. Las inscripciones se anunciarán en los tablones informativos de los centros de mayores.

### OTROS ACTOS DE INTERÉS:

#### ■ Presentación de la *XX Semana del Mayor* y de la *Programación del Curso 2017-2018* del Servicio de Mayores

29 de mayo, a las 11 h.

Centro de Arte Alcobendas (Auditorio Paco de Lucía).

#### ■ Comida de Navidad

20 de diciembre.

En todos los centros de mayores.

#### ■ Fiesta Fin de Año

1 de enero, a la 1 de la madrugada.

Centro de Mayores de la calle Orense.

Precio de la entrada: 1 euro.

#### ■ Baile con disc-jockey

Sábados y domingos, de 17 a 20 h.

Centro de Mayores de la calle Orense.

#### ■ Bailes en Festivales

Amenizados por *d'j*.

Días: 12 de octubre y 6 de diciembre de 2017 y

24 de enero de 2018, de 17 a 20 h.

Centro de Mayores de la calle Orense.

#### ■ Baile en La Esfera

**Viernes:**

6 y 27 de octubre, 10 y 24 de noviembre y 15 de diciembre.

#### **Domingos**

1 y 15 de octubre, 5 y 19 de noviembre y 10 de diciembre.

Este calendario de bailes puede sufrir alguna variación. La programación definitiva será publicitada en la revista semanal Siete Días.

De 18 a 21 h.

Centro Municipal La Esfera (Avenida Olímpica, 14).

Precio de la entrada: 1,04 euros.



## ■ Cine para Mayores

19 de octubre.

Película: *Marte*.

Director: Ridley Scott.

16 de noviembre.

Película: *Noche Real*.

Director: Julián Jarrold.

14 de diciembre.

Película: *La clase de esgrima*.

Director: Klaus Härö.

A partir de las 18 h.

Centro Cultural Pablo Iglesias (Paseo de la Chopera, 59)

Las personas que necesiten transporte adaptado pueden solicitarlo en su Centro de Mayores más cercano.

Precio de la entrada: 1 euro.

### Venta de entradas:

Los tres días hábiles antes de la proyección, de 11 a 20 h, en los seis centros de mayores, y una hora antes de la proyección, en la taquilla del Centro Cultural Pablo Iglesias.



## 8.- ASOCIACIONES DE MAYORES DEL MUNICIPIO

Agrupaciones organizadas que trabajan con autonomía y desarrollan distintas actividades, de las que se informa puntualmente en los tablones de los centros de mayores donde se realizan las actividades. Para participar en ellas deberán dirigirse a la asociación correspondiente:

### **TEATRO Y VARIEDADES 'LA ALEGRÍA'**

Atención al público: jueves, de 10:30 a 12:30 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

### **ACOM**

Atención al público: lunes y miércoles, de 10 a 12:30 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

### **CLUB 65**

Atención al público: de martes a viernes, de 17 a 19:30 h, en el Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar.

### **ALCOLAR**

Atención al público: jueves, de 17 a 19 h, en la Casa de las Asociaciones (3ª planta).

### **AMA**

Atención al público: lunes, de 17 a 20 h, en Centro de Mayores de la calle Orense.

## 9.- OTROS SERVICIOS

### **COMEDORES EN LOS CENTROS DE MAYORES**

Es una posibilidad para que las personas mayores socias de los centros municipales de mayores puedan comer en los centros de las calles Orense, Daoíz y Olivar y de la Plaza Ramón Rubial.

### **PELUQUERÍA**

#### ■ Señoras:

De lunes a viernes, de 11:45 a 17:30 h, en el Centro de Mayores de la Plaza Ramón Rubial.

De lunes a viernes, de 9:30 a 15:30 h, en el Centro de Mayores de la calle Daoíz. (Petición de cita: a partir de las 10 h).

#### ■ Caballeros:

De lunes a viernes, de 9:30 a 11 h, en el Centro de Mayores de la Plaza Ramón Rubial.

De lunes a viernes, de 16:30 a 17:30 h, en el Centro de Mayores de la calle Daoíz.

### **PODOLOGÍA**

De lunes y viernes, de 9:30 a 12:15 h.

Martes, miércoles y jueves, de 15:30 a 19:15 h (previa petición de cita).

Centro de Mayores de la calle Orense.

### **ASESORÍA JURÍDICA**

Jueves, de 17 a 19:30 h (previa petición de cita). Centro de Mayores de la calle Orense.

### **AULA DE INFORMÁTICA**

En los centros de mayores de las calles Orense, Olivar, Salvia y Nuestra Señora del Pilar y de la Plaza Ramón Rubial.

#### **Horas azules**

En los centros de mayores de las calles Orense y Olivar y de la Plaza Ramón Rubial se podrán realizar consultas básicas sobre el uso del ordenador y serán mayores voluntarios informáticos quienes ayudarán a otros mayores a acceder a las nuevas tecnologías a su disposición en los centros de mayores de Alcobendas. Los horarios de atención se indicarán en los tabloneros informativos de cada centro.

### **BIBLIOTECAS**

En todos los centros de mayores.

### **COMEDOR EN CENTROS Y DOMICILIO**

En los centros de mayores de las calles Orense, Olivar y Daoíz y de la Plaza Ramón Rubial.

### **PRENSA DIARIA Y REVISTAS SEMANALES**

En todos los centros de mayores se prestan libros, películas y juegos de mesa y existe una sala de televisión. Además, en los centros de mayores de la calle Olivar y de la Plaza Ramón Rubial hay una zona de billar.

## Para mayor información, llamar a:



Servicio de atención telefónica  
Teléfono 010

91 296 90 88 (desde fuera de Alcobendas  
o desde móviles).

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)



- *Centro de Mayores de la calle Daoíz, 11:*  
91 661 95 07.
- *Centro de Mayores de la calle Olivar, s/n:*  
91 652 36 30.
- *Centro de Mayores de la calle Orense, 5:*  
91 241 42 00.
- *Centro de Mayores de la Plaza de Ramón Rubial, 1:*  
91 663 68 64.
- *Centro de Mayores de la calle Salvia, 135:*  
91 659 76 02.
- *Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar, 2:*  
91 652 61 29.

**SERVICIO DE MAYORES (c/. Orense, 5-2ª planta):**  
91 241 41 00.



## RELACIÓN DE ERRATAS PROGRAMA DE MAYORES 2017-2018

PAGINA	APARECE	DEBER APARECER
Nº5	¿Cuándo y dónde inscribirse? En las inscripciones del 4 al 8 de sept.	DEBE PONER: "Inscripción en todos los centros de mayores de 10:00-14:00"
Nº6	EXPRESIÓN CORPORAL En el centro de Ramon Rubial aparecen dos grupos. Nivel alto y personas ágiles	El curso de Nivel alto los miercoles de 11:30 OCT-JUN (NO SE REALIZA) solo el de personas ágiles.
Nº7	BAILES DE SALÓN Centro C/Orense aparece martes 9:30 h y miercoles 10 h.	Los días y horas que deben aparecer son: Lunes de 16:00-17:30 nivel avanzado      Oct-Jun jueves de 16:00-17:30 nivel iniciacion      Oct-Jun
Nº8	MARCHA NORDICA Centro Urbanizaciones	Debe poner : CENTRO ORENSE
Nº9	GIMNASIA MENTAL Centro Ramón Rubial nivel medio de lectoescritura los jueves a las 11h	La hora que debe aparecer es: 11:10h.
Nº10	NEOLECTORES Centro Ramon Rubial aparece los lunes a las 10H.	La hora correcta es los Lunes a las 11:30 h.
Nº11	CULTURA GENERAL Centro C/nuestra señora del pilar Miercoles 11:15h	La hora correcta es los Miercoles 11:00 h.
Nº11	INGLES (Taller cuatrimestral) 1º cuatrimestre: dedicado a quienes han asistido a los talleres de ingles del curso 2015/2016 en el centro de mayores de C/ salvia.	Debe poner : 1º cuatrimestre: dedicado a quies han asistido a los talleres de ingles DE LOS CURSOS ANTERIORES en el centro de mayores de c/ Salvia.

## RELACIÓN DE ERRATAS PROGRAMA DE MAYORES 2017-2018

PAGINA	<u>APARECE</u>	<u>DEBER APARECER</u>
Nº13	RECICL-ARTE Centro de urbanizaciones los miercoles 10h. de oct-dic	La fecha correcta del curso es de OCT-JUNIO
Nº15	TALLERES PARA COMPARTIR CENTRO DE MAYORES URBANIZACIONES LUNES 10 A 12 MIERCOLES Y VIERNES 16:30 A 19:30	PINTURA SOLO SE IMPARTE LOS MIERCOLES DE 16:30 a 19:30 h.
Nº15	ENCUADERNACIÓN MARTES 10 A 12H	ENCUADERNACIÓN DICHO CURSO SE IMPARTE LOS MARTES DE 10 A 12 h. Y LOS JUEVES Y VIERNES DE 16:30 A 19:30 h.
Nº17	ACTIVIDADES DINAMIZADA POR VOLUNTARIOS La actividad de ARTESANIA aparece en el Centro de Urbanizaciones	El Centro que debe aparecer es C/ ORENSE
Nº17	La actividad de Artesania del centro de C/Daoiz los martes 10 a 12:30 y 1.:45 A18:45 h.	El horario de tarde correcto que debe aparecer es: 16:30 a 18:30 h.
Nº17	<b><u>NO APARECE Y DEBE APARECER</u></b> DENTRO DE LAS ACTIVIDADES DINAMIZADAS POR VOLUNTARIOS SE IMPARTE EN C/ORENSE EL CURSO DE INICIACIÓN A LA PINTURA EN TÉMPERA LOS MARTES DE 10:30 A 13:30 Y DURACIÓN ANUAL.	