

# Programa de actividades para los mayores de Alcobendas

## Curso 2016-2017



**Mayores  
en  
acción**



# Índice

## 1. CARTA DE PRESENTACIÓN. Pág. 4

## 2. VIAJES Y EXCURSIONES. Pág. 5

Viajes Larga duración

Excursiones culturales de un día

## 3. ACTIVIDADES COMUNITARIAS. Pág. 5

Vamos al Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas

Exposiciones

Otros actos de interés

Cine para mayores

## 4. TALLERES. Pág. 6

### TRABAJO CORPORAL. Pág. 6

Expresión Corporal

Introducción a las Técnicas Corporales

Orientales

Danzas del Mundo

Gimnasia suave

Música y Movimiento

Movimiento Corporal para mayores-jóvenes

Actividad Acuática

Marcha Nórdica

Mayores en marcha

Senderismo urbano

Bailes de salón

### DESARROLLA TU MENTE (Talleres cognitivos) Pág. 7

Atención y Memoria

Memoria con ordenador

Estimulación cognitiva con ordenador

Estrategias de memoria

Memoria y Lenguaje

Juegos con problemas

### RECORDANDO LA ESCUELA (Talleres formativos) Pág. 8

Alfabetización

Neolectores

Cultura general

Inglés

Talleres de refuerzo

### TALLERES CULTURALES. Pág. 9

Laboratorio de Historia

Qué nos cuentan las palabras

Expréss-Arte

Los Mitos Griegos

### TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL. Pág. 9

Comunicación - Interpretación

Relaciones Afectivas y Sexualidad

Salud y Autoconocimiento

Escuela de Abuelas y Abuelos

Piensa en ti

Crisis y Duelos en la vida cotidiana

Emociones nuestras de cada día

Grupos de Apoyo Psicológico

Taller de Relajación Progresiva

Consulta de Orientación y Apoyo Psicológico al mayor

### DESARROLLO CREATIVO. Pág. 10

Mente Creativa - Mente en Forma (Desarrollo plástico)

ReciclARTE

Taller de Dibujo

Manos creativas

### MEDIOAMBIENTE. Pág. 11

Huertos Urbanos

Cursos monográficos

### HABILIDADES INSTRUMENTALES PARA LA VIDA COTIDIANA. Pág. 11

Internet para la vida cotidiana

Taller de móviles antiguos

Taller de canasta

### INICIACION A NUEVAS TECNOLOGÍAS. Pág. 12

Uso básico del ordenador y teléfono móvil

Uso de Smartphone, tablet y ordenador

Otros cursos

### TALLERES PARA COMPARTIR. Pág. 12

Creatividad

Inglés

Lectura

Petanca

## **5. ÁREA DE PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA**

*Pág. 12*

### TALLERES PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA

*Pág. 12-13*

Gimnasia suave  
Gimnasia de manos  
Camina a tu paso  
Atención y Memoria

5.2 ESTANCIAS DIURNAS TEMPORALES. *Pág. 13*

5.3 TRANSPORTE ADAPTADO. *Pág. 13*

5.4 BAÑOS GERIÁTRICOS. *Pág. 14*

5.5 BANCO DE AYUDAS TÉCNICAS. *Pág. 14*

5.6 COMEDORES DE LOS CENTROS DE MAYORES  
*Pág. 14*

5.7 PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL DOMI-  
CILIARIA (PAID). *Pág. 14*

Comida y cena a domicilio o envasada en situa-  
ciones especiales

Plan de Actividad Ocupacional Domicilio

Servicio de Orientación para la Adaptación de  
Viviendas

Banco de Ayudas Técnicas (Préstamo)

Peluquería y Podología a domicilio

## **6. ACTIVIDADES Y TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES. *Pág. 14***

TALLERES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA  
SALUD. *Pag. 14*

Actívate

Despertar con una sonrisa

Vivir Como Yo Quiero

INICIACIÓN A NUEVAS TECNOLOGÍAS. *Pág. 15*

Iníciate en las Nuevas Tecnologías

Crea y Diseña documentos de texto

Retoque Fotográfico

Conéctate a la Red

Incorpora Internet en nuestro día a día

## **8. VOLUNTARIADO. *Pág. 15***

Encuentros Intergeneracionales. *Pág. 15*

ACTIVIDADES DINAMIZADAS POR VOLUNTARIOS  
*Pág. 15*

Espacio libre de movimiento

Sevillanas

Power Point Básico

Power Point Avanzado

Inicio a la Informática

Corte y Patronaje

Fotografía Digital

Pintura con témpera

Artesanía

Taller de Canasta

## **9. ASOCIACIONES. *Pág. 16***

Teatro y variedades “La Alegría”

Rondalla “El abuelo tiene novia”

ACOM

Club 65

ALCOLAR

AMA

## **10. OTROS SERVICIOS. *Pág. 16***

Peluquerías

Podología

Asesoría Jurídica

Aula Informática

Horas azules

Bibliotecas

Comedores

Prensa diaria y revistas semanales

## **11. ENTREGA SOLICITUDES DE PREINSCRIPCIÓN Y NORMAS DE CUMPLIMENTACIÓN. *Pág. 17***

Estar en permanente contacto con vosotros, participando en vuestras actividades y teniendo la oportunidad de escucharos, me permite diseñar junto al equipo de profesionales municipales del Servicio de Mayores las actividades que mejor se adecúan a lo que queréis y merecéis. Este año vais a encontrar una mayor diversificación de ellas: introducimos un área de aprendizaje en habilidades para la vida cotidiana, trabajamos aún más la estimulación cognitiva y ampliamos la formación en nuevas tecnologías.

Os animo a seguir participando en las actividades que, con tanto cariño como profesionalidad, pensamos para todos vosotros.



Mónica Sánchez Galán  
Concejal del Área de Familia y Bienestar Social

---

Los mayores de Alcobendas sois siempre una prioridad, no solo porque os lo habéis ganado, sino porque sois los vecinos que mejor sabéis utilizar los recursos municipales a vuestra disposición. Un año más, mejoramos la oferta de actividades, mejoramos también vuestros espacios de encuentro y seguiremos mejorando la Gran Ciudad que con tanto esfuerzo hemos desarrollado en estos años para que vuestra calidad de vida sea excelente. Gracias por cada momento compartido y por los que compartiremos en este nuevo “curso” que empieza para vosotros.

Nos vemos en Alcobendas.



Ignacio García de Vinuesa  
Alcalde de Alcobendas

## 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:**

■ **Isla (Cantabria):** cuatro días, del 17 al 20 de octubre (50 plazas).

Preinscripciones telefónicas: días 1, 2 y 5 de septiembre.

■ **Matalascañas (Huelva):** siete días, del 9 al 15 de noviembre (50 plazas).

Preinscripciones telefónicas: días 3, 4 y 5 de octubre.

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

■ **Boadilla del Monte/Villaviciosa de Odón:** 9 de septiembre (100 plazas).

Preinscripciones telefónicas: días 5 y 6 de septiembre.

■ **Toledo:** 27 de octubre (100 plazas).

Preinscripciones telefónicas: días 3 y 4 de octubre.

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

## ACTIVIDADES COMUNITARIAS

### VAMOS AL TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

50 entradas de precio reducido para los espectáculos de *Abono General* programados en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Los carteles con la información de los espectáculos y las fechas de preinscripción se publicarán en todos los centros de mayores.

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

### EXPOSICIONES

Visitaremos distintos espacios de interés cultural a lo largo del año, anunciando las inscripciones en los tablones de anuncios de los centros de mayores.

## OTROS ACTOS DE INTERÉS

Hemos programado una serie de actos donde los mayores sois protagonistas activos.

■ **Presentación del Programa del Curso 2016-17 del Servicio de Mayores:**

26 de mayo, a las 11 h. Centro de Arte Alcobendas-Auditorio Paco de Lucía.

■ **Comida de Navidad:**

21 de diciembre. En todos los centros de mayores.

■ **Fiesta de Fin de Año:**

1 de enero, a la 1 de la madrugada. Centro de Mayores de la calle Orense. Entradas: 1 €.

■ **Baile con 'discjockey':**

Sábados, de 17 a 20 h. Centro de Mayores de la calle Orense.

■ **Baile de la Rondalla:**

Amenizado por la Rondalla 'El Abuelo tiene Novia' y *dj*'. Dos domingos al mes, de 17 a 20 h. Centro de Mayores de la calle Orense.

■ **Bailes en festivales:**

Organizado por la Rondalla 'El Abuelo tiene Novia' y *dj*'. Días: 12 de octubre y 6 de diciembre de 2016 y 24 de enero de 2017. De 17 a 20 h. Centro de Mayores de la calle Orense.

■ **Baile en La Esfera:**

De 18 a 21 h. Viernes 7 y 28 de octubre, 11 y 25 de noviembre y 16 de diciembre y domingos 2 y 16 de octubre, 6 y 20 de noviembre y 11 de diciembre.

Centro Municipal La Esfera (Avenida Olímpica, 14). Entradas: 1,04 €.

### CINE PARA MAYORES

**12 de mayo:**

*Ana Karenina.*

Director: Joe Wright.

**16 de junio:**

*Dios mío, ¿pero qué hemos hecho?*

Director: Philippe Chauveron.

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.

**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.

Precio: 1 €.

## TALLERES

### TRABAJO CORPORAL

Espacios donde, a través del movimiento corporal, se mejoran aspectos tan importantes en las personas mayores como el equilibrio, la coordinación, la tonificación y la movilidad articular. Estos talleres favorecen el conocimiento de uno mismo y el bienestar psicofísico.

#### EXPRESIÓN CORPORAL

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

#### INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS CORPORALES ORIENTALES ('CHI KUNG', TAICHI, YOGA, DANZAS...)

La tradición oriental trabaja el cuerpo buscando la armonía y el equilibrio entre mente y cuerpo para fortalecer la energía vital, despertando cada parte del cuerpo: incremento de la agilidad y la flexibilidad, el equilibrio, la respiración y la relajación. El objetivo es ayudar a conocer y mejorar los modos de estar y moverse de los participantes para alcanzar mayor fluidez. A través de diversas técnicas, los participantes desarrollarán la conciencia del cuerpo y de la respiración, la flexibilidad, la tonificación muscular, la concentración y la relajación.

#### DANZAS DEL MUNDO

La danza es una manifestación artística y cultural que se ha desarrollado en todos los lugares del mundo: es un lenguaje universal. En este taller se aprenderán diferentes coreografías con músicas del mundo que nos permitirán interpretar la música a través del movimiento integrando el cuerpo y la mente.

#### GIMNASIA SUAVE

Ejercicios suaves para favorecer la amplitud articular, la flexibilidad y la coordinación.



#### MÚSICA Y MOVIMIENTO

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

#### MOVIMIENTO CORPORAL PARA MAYORES JÓVENES

Recorridos articulares de movimiento y desplazamientos coordinados y lúdicos, de forma individual y/o grupal, para facilitar el bienestar corporal y la relación y participación de todos los componentes del grupo. (Se realiza en el Pabellón Centro, Avenida Olímpica, 22).

#### ACTIVIDAD ACUÁTICA (TRIMESTRAL)

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

#### MARCHA NÓRDICA

Básicamente, se trata de un nuevo modo de caminar que consiste en hacerlo con bastones, coordinando extremidades inferiores y superiores y realizando una contrarrotación de hombros y caderas. Su práctica es apta para la mayoría de las personas, de cualquier edad y condición física. Incluso tiene resultados positivos en personas con patologías crónicas como osteoporosis, diabetes o del aparato locomotor.



### **Nivel Iniciación**

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

### **Nivel Avanzado**

Podrán participar los usuarios que han realizado el curso de Iniciación. No necesita inscripción. El día, la hora y el lugar de inicio se indicarán en los tabloncillos informativos de los centros de mayores.

## **MAYORES EN MARCHA**

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

Los socios de los centros de mayores inscritos en los grupos de *Marcha Nórdica*, *Senderismo* y *Expresión Corporal* que están acostumbrados 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 tabloncillos informativos de los centros de mayores.

## **SENDERISMO URBANO**

Taller para conocer nuestro entorno en grupo, caminando, favoreciendo las relaciones con los demás y acompañados por un técnico. Existen tres grupos, con distintos puntos de partida.

## **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 paso doble, la salsa, etc.

Jueves, 16 a 17:30 h.

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.

Lunes, 16 a 17:30 h.

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

## **DESARROLLA TU MENTE (TALLERES COGNITIVOS)**

Espacios donde estimular las diferentes capacidades cognitivas, propiciando nuevas actividades intelectuales que mantengan a la persona mayor activa y conectada con su entorno.

## **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.

## **MEMORIA CON ORDENADOR (TALLER CUATRIMESTRAL)**

Este taller fomenta las capacidades cognitivas a través de las nuevas tecnologías, utilizando el ordenador con el programa de estimulación *Smartbrain*, que solo necesita manejar el ratón y saber leer.

## **ESTIMULACIÓN COGNITIVA CON ORDENADOR**

Taller de juegos con soporte informático (nivel muy básico) para mantener activa tu mente y divertirse con las nuevas tecnologías.

## **ESTRATEGIAS DE LA MEMORIA (TALLER CUATRIMESTRAL)**

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

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

Los talleres se desarrollarán en los centros de mayores de la Plaza de Ramón Rubial y de la calle Salvia.

## **MEMORIA Y LENGUAJE (TALLER CUATRIMESTRAL)**

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

El lenguaje es el medio que utilizamos para relacionarnos con los demás y con nuestro entorno y el vehículo para expresar emociones y sentimientos. En este taller ejercitaremos nuestras capacidades de comprensión y expresión oral y escrita y la fluidez de vocabulario, contribuyendo a mejorar nuestra memoria y promoviendo el interés hacia la lectura, la conversación y la experiencia de viajar con las palabras.

Se requiere un buen nivel de lectura y escritura.

## **JUEGOS CON PROBLEMAS (TALLER CUATRIMESTRAL)**

Taller de juegos y pasatiempos utilizados como un instrumento para favorecer los procesos mentales y el desarrollo intelectual y social, reforzando de forma lúdica habilidades tan importantes como la atención y el lenguaje o el cálculo.

## **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.

Estos talleres abordan distintas áreas formativas: lectura, escritura, cálculo, temas de actualidad, geografía, etc. Para acceder es necesario realizar una entrevista previa con los animadores socio-culturales para que integren a cada solicitante en el grupo idóneo a sus características personales.

## **ALFABETIZACIÓN**

Destinado a las personas que no han tenido oportunidad de aprender a leer y escribir. Este es el momento.

## **NEOLECTORES**

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

## **CULTURA GENERAL**

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

## **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.



## **TALLERES DE REFUERZO**

### **TUTORÍA**

Refuerzo individualizado de los talleres formativos. Acceso por derivación desde otros grupos formativos.

### **CUENTOS PARA PENSAR**

Refuerzo de lectura individualizado de los talleres de neolectores. Leemos cuentos y reflexionamos sobre distintos valores.

## **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.

### **QUÉ NOS CUENTAN LAS PALABRAS**

Hablamos y escribimos en una lengua que se ha enriquecido a lo largo de la historia gracias al contacto con otras culturas. En algunos casos, lo que empezó siendo una simple anécdota ha acabado fraguando una expresión que perdura en el tiempo, sobreviviendo a sus protagonistas. Creemos hablar un solo idioma, pero hablamos muchos; tenemos una cultura impregnada de muchas; son siglos de Historia e historias.

### **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.

### **LOS MITOS GRIEGOS (TALLER CUATRIMESTRAL)**

En la antigüedad, los griegos utilizaron los

mitos como relatos fabulosos para explicar el mundo que nos rodea. En este taller conoceremos el fascinante mundo de los mitos y lo que significaban y por qué siguen presentes en nuestra cultura.

Presentaremos a los dioses del Olimpo, los héroes y sus hazañas y los seres fantásticos que poblaban bosques y mares.

## **TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL**

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

### **COMUNICACIÓN-INTERPRETACIÓN**

Mediante técnica y juego teatral se adquieren herramientas que permiten la reflexión y el autoconocimiento y nos ayudan a mejorar la comunicación con nuestro entorno.

### **RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALIDAD**

Aprender a entender nuestra sexualidad, 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.

### **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.

### **ESCUELA DE ABUELAS Y ABUELOS**

Taller para personas que se hacen cargo de sus nietos. Se ofrece un espacio de orientación en materia de educación y convivencia para promover la comunicación y el intercambio de saberes.

## PIENSA EN TI

Taller práctico que ofrece herramientas como la relajación, la atención plena, el sentido del humor y las habilidades sociales, buscando el propio bienestar físico y emocional y una vida más saludable y feliz.

## CRISIS Y DUELOS EN LA VIDA COTIDIANA (CÓMO SOSTENERME EN LAS SITUACIONES DIFÍCILES)

**Inscripciones: en abril.** 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...

## EMOCIONES NUESTRAS DE CADA DÍA

**Inscripciones: en septiembre.** Espacio para entender qué son las emociones y cómo transformar las que nos hacen daño.

## GRUPOS ABIERTOS (SIN INSCRIPCIÓN)

### APOYO PSICOLÓGICO

Favorecer el encuentro entre personas ofreciéndolas 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'.

Lunes, de 11 a 13 horas, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

Martes, de 11 a 13 horas, en el Centro de Mayores de la Plaza Ramón Rubial.

Jueves, de 11 a 13 horas, en el Centro de Mayores de la calle Olivar.



## TALLER DE RELAJACIÓN PROGRESIVA (TALLER CUATRIMESTRAL)

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. Se realizan los miércoles, de 11 a 12 h, en el Centro de Mayores de la calle Salvia.

## CONSULTA DE ORIENTACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO AL MAYOR

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

## DESARROLLO CREATIVO

Aprendizaje de técnicas básicas de desarrollo creativo, 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 trabajarán el desarrollo y el 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.

## **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.

## **TALLER DE DIBUJO**

El dibujo está considerado el lenguaje gráfico universal utilizado por la humanidad para transmitir sus ideas, proyectos y, en un sentido amplio, su cultura. 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.

## **MANOS CREATIVAS**

Las manos son el mejor instrumento para crear, conocer y conocernos. En este taller se aprenderá a utilizar las habilidades para crear sencillas manualidades y se compartirán ratos de charla y disfrute.

## **MEDIO AMBIENTE**

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

## **HUERTOS URBANOS**

Disponemos de dos huertos, en el Centro de Mayores de la calle Orense y en el de la calle Salvia, para practicar e intercambiar conocimientos sobre horticultura básica.

## **HABILIDADES INSTRUMENTALES PARA LA VIDA COTIDIANA**

Espacios donde los mayores conocen y manejan herramientas tecnológicas que van a facilitar sus actividades cotidianas.

## **INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA**

Aprender a utilizar los recursos que ofrecen las nuevas tecnologías para gestionar trámites de la vida cotidiana (Hacienda, Seguridad Social, médicos, viajes, bancos, etc.).

## **TALLER DE TELÉFONOS MÓVILES ANTIGUOS (CON TECLADO)**

Para los mayores que tienen teléfonos móviles tradicionales y quieren afianzar el uso y conocimiento de sus funciones.

## **TALLER DE CANASTA**

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

## INICIACIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Talleres que facilitan el acceso de los mayores a las nuevas tecnologías.

### USO BÁSICO DEL ORDENADOR Y TELÉFONO MÓVIL (TALLER ANUAL)

Familiarizar a los mayores con unas herramientas novedosas y mostrarles alternativas de apoyo en actividades cotidianas y de ocio y tiempo libre.

### USO DE 'SMARTPHONE', TABLETA Y ORDENADOR (CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE ORDENADOR) (TALLER CUATRIMESTRAL)

Aprender a usar los nuevos dispositivos y sus diferentes aplicaciones (teléfonos *Smartphone*, tabletas, etc.) para facilitar la comunicación y el ocio.

## TALLERES PARA COMPARTIR (ANTIGUOS TALLERES AUTÓNOMOS)

### 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 ofrecidos son: *Pintura, Marquetería, Entre Labores, Encuadernación, Alfombras y Tejidos, 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.

### PETANCA

Espacios destinados a compartir juntos una afición. En las pistas de petanca del Parque de Navarra.

## ÁREA DE 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 este área y utilizar sus servicios, es necesaria una valoración de la terapeuta ocupacional del centro de mayores más próximo al domicilio.

## TALLERES

### GIMNASIA SUAVE (TALLER ANUAL)

Talleres dirigidos a personas con movilidad reducida. En ellos se realizan ejercicios suaves para favorecer la flexibilidad, la coordinación, la agilidad y la estabilidad y aportar autonomía y seguridad para el desarrollo de una actividad normal.

### GIMNASIA DE MANOS (TALLER ANUAL)

Ejercicios y juegos de movilidad y destreza manual que mejoran el manejo adecuado de las manos en las actividades de la vida diaria, sus descansos y cuidados.



## **CAMINA A TU PASO**

Pasea por tu barrio en compañía, no importa tu ritmo. Si necesitas caminar y no te sientes seguro, este es tu grupo. Contamos con una auxiliar de geriatría que te apoyará en el paseo.

## **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.

## **CREA, TEJE Y COMPARTE (PREVIA CITA CON TERAPEUTA OCUPACIONAL)**

Un espacio para realizar trabajos creativos y artesanos compartiendo experiencias.

## **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.

## **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 Nuestra Señora del Pilar: lunes y jueves, a las 10:15 h.

## **ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

Taller para mantener activas las diferentes capacidades cognitivas (atención, lenguaje, cálculo, planificación, memoria, etc.) y propiciar una mayor autonomía en las actividades de la vida diaria.

Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar: jueves, a las 11:30 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 miscelánea con componentes manipulativo, cognitivo 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 Olivar: martes, 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, taller de memoria, taller 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.

## PRODUCTOS DE APOYO

El *Banco de Productos de Apoyo* cuenta con elementos de apoyo para mejorar la movilidad y las actividades de aseo de forma autónoma, que se prestan previa solicitud y valoración del terapeuta.

## COMEDORES DE LOS CENTROS DE MAYORES

Recurso comunitario para ser utilizado por mayores que no disponen de las capacidades necesarias para tener una alimentación equilibrada. Además, contribuye a la integración y la socialización de las personas mayores.

## 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 EN SITUACIONES ESPECIALES**

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 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.

## ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES

**Preinscripciones: del 5 al 8 de septiembre, de 10:30 a 14 h, en todos los centros de mayores.**

## TALLERES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

### **ACTÍVATE**

Martes, de 16 a 18 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

Inicio: 8 de noviembre.

Finalización: 29 de noviembre.

### **DESPERTAR CON UNA SONRISA**

Jueves 27 de octubre y 3 y 10 de noviembre, de 16 a 18 h, en el Centro de Mayores de la calle Daoíz.

### **VIVIR COMO YO QUIERO**

Martes y jueves, de 18:15 a 19:45 h, en el Centro de Mayores de la calle Olivar.

Inicio: 18 de octubre.

Finalización: 1 de diciembre.



## 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: 21 de septiembre.

Finalización: 26 de octubre.

### CREA Y DISEÑA DOCUMENTOS DE TEXTO

Lunes y miércoles, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

Inicio: 7 de noviembre.

Finalización: 14 de diciembre.

### RETOQUE FOTOGRÁFICO

Martes y jueves, de 16 a 18 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

Inicio: 4 de octubre.

Finalización: 4 de noviembre.

### CONÉCTATE A LA RED

Martes y jueves, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

Inicio: 4 de octubre.

Finalización: 27 de octubre.

## PROMOCIÓN DE LA LECTURA

**Grandes lectores.** Miércoles, de 16:30 a 18 h, en el Centro de Mayores de la calle Daoíz.

Meses de octubre y noviembre.

## INCORPORA INTERNET EN NUESTRO DÍA A DÍA

Martes y jueves, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

Inicio: 8 de noviembre.

Finalización: 1 de diciembre.

## 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 que quieran información y/o participar en este programa pueden informarse en el Centro de Mayores de la calle Salvia (teléfono 91 659 76 02), donde les darán cita.

## APOYO A ACTIVIDADES DE LOS CENTROS

### ENCUENTROS

### INTERGENERACIONALES

Los voluntarios desarrollan actividades con niños y adolescentes en colaboración con las *Peceras* municipales y otras entidades.

## ACTIVIDADES DINAMIZADAS POR VOLUNTARIOS

Espacios dinamizados por voluntarios mayores que conocen la actividad que se va a desarrollar.

**Preinscripciones: del 5 al 8 septiembre, de**

**10:30 a 14 h, en todos los centros de mayores.**

## ESPACIO LIBRE DE MOVIMIENTO

### SEVILLANAS

#### POWER POINT BÁSICO

Para inscribirse se necesitan conocimientos informáticos a nivel usuario.

#### POWER POINT AVANZADO

Jueves, de 12:30 a 14 h.

En el Centro de Mayores de la calle Orense.

#### INICIO A LA INFORMÁTICA CORTE Y PATRONAJE

#### FOTOGRAFÍA DIGITAL (INICIACIÓN Y AVANZADO)

#### PINTURA CON TÉMPERA

#### ARTESANÍA

#### TALLER DE CANASTA.

### ASOCIACIONES DE MAYORES DEL MUNICIPIO

Agrupaciones organizadas que trabajan con autonomía desarrollando distintas actividades.

#### TEATRO Y VARIEDADES 'LA ALEGRÍA'

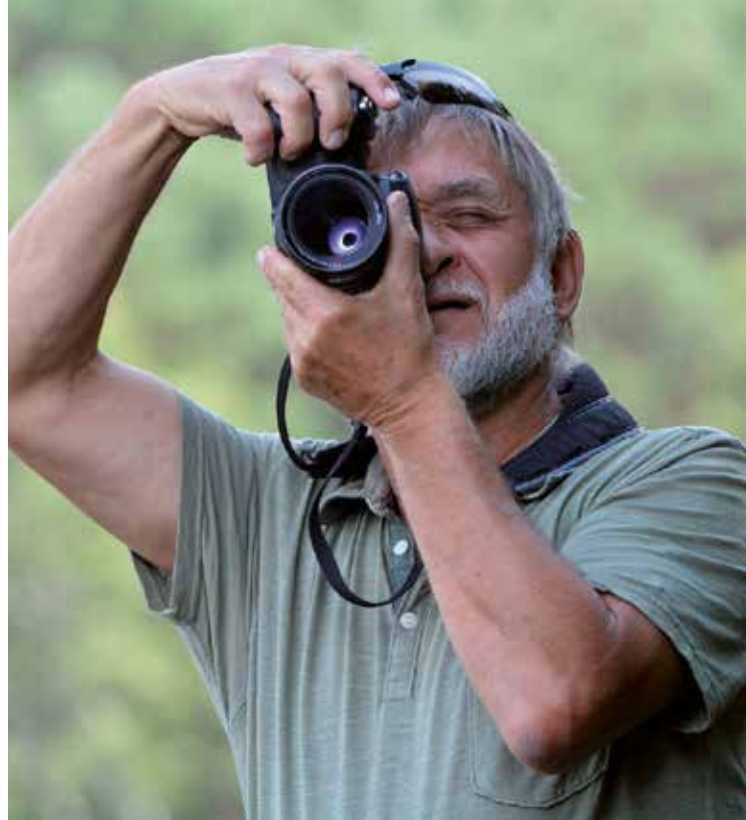
Atención al público: los jueves, de 10:30 a 12:30 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

#### RONDALLA 'EL ABUELO TIENE NOVIA'

Atención al público: los martes, de 10 a 13 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.

#### ACOM

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

#### AMA

Atención al público: los segundos y cuartos lunes de mes, de 18 a 19 h, en la Casa de las Asociaciones.

### OTROS SERVICIOS PELUQUERÍA

#### Señoras:

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

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

#### Caballeros:

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

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

### PODOLOGÍA

Centro de Mayores de la calle Orense.



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).

## ASESORÍA JURÍDICA

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

## AULA DE INFORMÁTICA

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

## HORAS AZULES

En los centros de las calles Orense y Olivar y de la Plaza de Ramón Rubial se podrán realizar consultas básicas sobre el uso de los ordenadores y serán apoyadas por 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 los centros de las calles Orense, Olivar y Daoíz y de la Plaza de Ramón Rubial.

## PRENSA DIARIA Y REVISTAS SEMANALES

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

## ENTREGA DE PREINSCRIPCIONES

**LAS PREINSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DEL SERVICIO DE MAYORES PARA EL CURSO 2016-2017 SE REALIZARÁN DEL 6 AL 10 DE JUNIO, DE 10 A 14 H, EN LOS CENTROS DE MAYORES DE LAS CALLES OLIVAR, SALVIA Y NUESTRA SEÑORA DEL PILAR**

**TALLERES CON PREINSCRIPCIÓN EN SEPTIEMBRE (Dinamizados por voluntarios, Obra Social La Caixa y bailes de salón).**

**La inscripción para estas actividades será del 5 al 8 de septiembre, de 10:30 a 14 h, en todos los centros de mayores.**

**Exposición de listados: el 11 de septiembre.**

**La información sobre nuevos talleres y actividades que puedan programarse a lo largo del curso podrá consultarse en los tabloneros de anuncios de los centros de mayores.**

## A LA HORA DE RELLENAR LA PREINSCRIPCIÓN, TENGAN EN CUENTA QUE SOLO SE ACEPTARÁ UNA HOJA DE INSCRIPCIÓN POR PERSONA

**A los preinscritos en Memoria y Lenguaje y Estrategias de Memoria que obtengan plaza en el sorteo en ambos talleres solo se les adjudicará uno de los solicitados.**

**Las personas que obtengan plaza en el primer sorteo de la actividad solicitada del Área Corporal quedarán excluidas del resto de las opciones incompatibles de este área.**

**Las personas que comiencen a participar en el Taller de Música y Movimiento que se inicia en septiembre se consideran excluidas de los sorteos de otros talleres incompatibles del Área Corporal.**

**Se reserva al menos un 10% de las plazas de personas nuevas en cada taller, personas no repetidoras.**

**Las personas inscritas en Atención y Memoria podrán elegir el centro donde realizar el taller, quedando pendiente la adjudicación según la valoración.**

**LOS LISTADOS DEFINITIVOS SE PUBLICARÁN EL 28 DE SEPTIEMBRE.**

**A PARTIR DE OCTUBRE, LAS PLAZAS QUE PUEDAN QUEDAR VACANTES SE PUBLICARÁN LA ÚLTIMA SEMANA DE CADA MES EN LOS PANELES INFORMATIVOS DE LOS CENTROS DE MAYORES.**

| CENTRO              |   | TRABAJO CORPORAL |   | DURACIÓN                | ENTREVISTA |
|---------------------|---|------------------|---|-------------------------|------------|
| Nª SEÑORA DEL PILAR | SENDERISMO  |                  | VIERNES, 10 h.  | OCT-JUN                 |            |
| OLIVAR              | GIMNASIA SUAVE  |                  | JUEVES, 10:15 h.  | OCT-JUN                 | √          |
|                     | GIMNASIA SUAVE  |                  | LUNES, 11:45 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | EXPRESIÓN CORPORAL  | * EN COLCHONETA  | LUNES, 10:15 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | EXPRESIÓN CORPORAL  |                  | MIÉRCOLES, 10:15 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | SENDERISMO  |                  | LUNES, 10 h.  | OCT-JUN                 |            |
| ORENSE              | CAMINA A TU PASO  |                  | VIERNES, 10:15 h.   | TRIMESTRAL<br>(SEP-NOV) |            |
|                     | ACTIVIDAD ACUÁTICA  |                  | LUNES A VIERNES,<br>de 9:30 a 13 h.   | TRIMESTRAL              | √          |
|                     | GIMNASIA SUAVE  |                  | LUNES, 10:30 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | GIMNASIA SUAVE  |                  | MARTES, 11:15 h.  | OCT-JUN                 | √          |
|                     | GIMNASIA SUAVE  |                  | MARTES, 12:15 h.  | OCT-JUN                 | √          |
|                     | GIMNASIA SUAVE  |                  | MIÉRCOLES, 12:15 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | EXPRESIÓN CORPORAL  | * EN COLCHONETA  | MARTES, 10 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | EXPRESIÓN CORPORAL  |                  | MIÉRCOLES, 10:15 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | EXPRESIÓN CORPORAL  | * EN COLCHONETA  | MIÉRCOLES, 11:30 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | DANZAS DEL MUNDO (Escuela de Música y Danza)  |                  | MARTES, 10:15 h.  | OCT-JUN                 | √          |
| SENDERISMO          |   | MIÉRCOLES, 10 h. | OCT-JUN   |                         |            |
| RAMÓN RUBIAL        | GIMNASIA SUAVE  |                  | MARTES, 11:45 h.  | OCT-JUN                 | √          |
|                     | GIMNASIA SUAVE  |                  | MIÉRCOLES, 10 h.  | OCT-JUN                 | √          |
|                     | GIMNASIA DE MANOS   |                  | JUEVES, 12:15 h.  | OCT-JUN                 |            |
|                     | EXPRESION CORPORAL  | * EN COLCHONETA  | JUEVES, 10 h.   | OCT-JUN                 | √          |
|                     | MOVIMIENTO CORPORAL PARA MAYORES JÓVENES (en Avenida Olímpica, 22. Pabellón Centro) | * EN COLCHONETA  | VIERNES, 9:45 h.  | OCT-JUN                 | √          |
| SALVIA              | MARCHA NÓRDICA (INICIACIÓN)   |                  | MARTES, 10:45 h.  | OCT-JUN                 | √          |
|                     | INTRODUCCIÓN AL TRABAJO CORPORAL CON TÉCNICAS ORIENTALES                            |                  | MIÉRCOLES, 10 h.  | OCT-JUN                 | √          |
|                     | MARCHA NÓRDICA (AVANZADO)   |                  | JUEVES, 10 h.   | OCT-JUN                 |            |
|                     | MÚSICA Y MOVIMIENTO (Escuela de Música y Danza). 4 grupos, 2 sesiones semanales.    |                  | LUNES Y MIÉRCOLES, 10 y 11 h (Sesión Psicomotricidad).<br>JUEVES, 10 h (sesión Coral) | OCT-JUN                 | √          |

| CENTRO                   |                                      | DESARROLLA TU MENTE           |  | DURACIÓN      | ENTREVISTA |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--|---------------|------------|
| DAOÍZ                    | JUEGOS CON PROBLEMAS                 | Nivel medio de lectoescritura | LUNES, 16:15 h.  | CUATRIMESTRAL | ✓          |
| DAOÍZ                    | ATENCIÓN Y MEMORIA                   | Nivel bajo de lectoescritura  | LUNES, 10:30 h.  | CUATRIMESTRAL | ✓          |
| NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | JUEGOS CON PROBLEMAS                 | Nivel medio de lectoescritura | LUNES, 10:30 h.  | CUATRIMESTRAL | ✓          |
| OLIVAR                   | ATENCIÓN Y MEMORIA                   | Nivel medio de lectoescritura | JUEVES, 10:30 h.   | CUATRIMESTRAL | ✓          |
|                          | MEMORIA Y LENGUAJE                   | Nivel alto de Lectoescritura  | VIERNES, 10:15 h.  | MAR-JUN       | ✓          |
| ORENSE                   | ATENCIÓN Y MEMORIA                   | Nivel bajo de lectoescritura  | JUEVES, 11:30 h.   | CUATRIMESTRAL | ✓          |
| ORENSE                   | ATENCIÓN Y MEMORIA                   | Nivel medio de lectoescritura | VIERNES, 10:15 h.  | CUATRIMESTRAL | ✓          |
| RAMÓN RUBIAL             | MEMORIA CON ORDENADOR                | Nivel medio de lectoescritura | MARTES, 10 o 10:35 u 11:10 h (3 grupos).<br>MIÉRCOLES, 12.15 o 12:45 h (2 grupos). | CUATRIMESTRAL | ✓          |
|                          | ATENCIÓN Y MEMORIA                   | Nivel medio de lectoescritura | Según valoración:<br>MIÉRCOLES, 11:05 h.   | CUATRIMESTRAL | ✓          |
|                          | ESTRATEGIAS DE MEMORIA               | Nivel alto de lectoescritura  | JUEVES, 11 h.  | OCT-FEB       | ✓          |
|                          | GIMNASIA MENTAL                      | Nivel medio de lectoescritura | JUEVES, 11 h.  | FEB-JUN       | ✓          |
| SALVIA                   | ESTIMULACIÓN COGNITIVA CON ORDENADOR | Nivel bajo de lectoescritura  | MIÉRCOLES, 10:30 h.  | CUATRIMESTRAL |            |
|                          | ESTRATEGIAS DE MEMORIA               | Nivel alto de lectoescritura  | VIERNES, 10:30 h.  | OCT-ENE       | ✓          |

| CENTRO                   |                       | TALLERES FORMATIVOS |                     | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|--------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------|------------|
| ORENSE                   | RECORDANDO LA ESCUELA | Neoelectores        | MIÉRCOLES, 11:30 h. | OCT-JUN  | ✓          |
| CENTRO DE ARTE           | RECORDANDO LA ESCUELA | Cultura general     | MARTES, 11:30 h.    | OCT-JUN  | ✓          |
| DAOIZ                    | RECORDANDO LA ESCUELA | Alfabetización      | MIÉRCOLES, 10 h.    | OCT-JUN  | ✓          |
| C.C. PABLO IGLESIAS      | RECORDANDO LA ESCUELA | Cultura general     | JUEVES, 10:30 h.    | OCT-JUN  | ✓          |
| NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | RECORDANDO LA ESCUELA | Cultura general     | MIÉRCOLES, 11 h.    | OCT-JUN  | ✓          |
|                          | RECORDANDO LA ESCUELA | Neoelectores        | VIERNES, 11 h.      | OCT-JUN  | ✓          |
| OLIVAR                   | RECORDANDO LA ESCUELA | Neoelectores        | MARTES, 10 h.       | OCT-JUN  | ✓          |
|                          | RECORDANDO LA ESCUELA | Cultura general     | MIÉRCOLES, 11:15 h. | OCT-JUN  | ✓          |
|                          | RECORDANDO LA ESCUELA | Cultura general     | JUEVES, 11:15 h.    | OCT-JUN  | ✓          |
| RAMÓN RUBIAL             | RECORDANDO LA ESCUELA | Alfabetización      | LUNES, 10 h.        | OCT-JUN  | ✓          |
|                          | RECORDANDO LA ESCUELA | Neoelectores        | JUEVES, 10:30 h.    | OCT-JUN  | ✓          |
|                          | RECORDANDO LA ESCUELA | Neoelectores        | LUNES, 10 h.        | OCT-JUN  | ✓          |
| SALVIA                   | INGLÉS: INICIACIÓN    | Nivel iniciación    | LUNES, 12 h.        | OCT-ENE  |            |

| CENTRO             |                              | TALLERES CULTURALES    |                     | DURACIÓN        | ENTREVISTA |
|--------------------|------------------------------|------------------------|---------------------|-----------------|------------|
| CENTRO DE ARTE     | LABORATORIO DE HISTORIA      |                        | VIERNES, 11 h.      | OCT-ABR         |            |
| OLIVAR             | LOS MITOS GRIEGOS            |                        | VIERNES, 10:15 h.   | OCT-FEB         |            |
| C.C.PABLO IGLESIAS | EXPRESS-ARTE                 | ELEGIR UN CUATRIMESTRE | LUNES, 11:30 h.     | OCT-FEB-FEB-MAY |            |
| ORENSE             | EXPRESS-ARTE                 |                        | MIÉRCOLES, 16:30 h. | OCT-FEB         |            |
| SALVIA             | QUÉ NOS CUENTAN LAS PALABRAS |                        | MIÉRCOLES, 16:30 h. | OCT-DIC         |            |
|                    | EXPRESS-ARTE                 |                        | LUNES, 11:30 h.     | FEB-MAY         |            |

| CENTRO                   |                                   | TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL |                           | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|------------|
| C.C. PABLO IGLESIAS      | ESCUELA DE ABUELAS Y ABUELOS      |                                 | LUNES, 10 h.              | OCT-NOV  | √          |
| OLIVAR                   | SALUD Y AUTOCONOCIMIENTO          |                                 | VIERNES, 10:30 h.         | OCT-ABR  | √          |
|                          | RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALIDAD | MUJERES                         | MARTES, 16:30 h.          | OCT-ABR  | √          |
|                          | RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALIDAD | HOMBRES                         | MARTES, 10:30 h.          | OCT-ABR  | √          |
| NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | PIENSA EN TI                      |                                 | VIERNES, de 10:30 a 12 h. | FEB-JUN  | √          |
| RAMÓN RUBIAL             | COMUNICACIÓN-INTERPRETACIÓN       |                                 | MARTES, 10:30 h.          | OCT-ABR  | √          |

| CENTRO                   |  | TALLERES DE DESARROLLO CREATIVO |                     | DURACIÓN      | ENTREVISTA |
|--------------------------|--|---------------------------------|---------------------|---------------|------------|
| NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | MANUALIDADES - MANOS CREATIVAS                     |                                 | JUEVES, 11:30 h.    | OCT-ENE       |            |
| OLIVAR                   | MANOS CREATIVAS                                    |                                 | MARTES, 11:30 h.    | CUATRIMESTRAL |            |
| RAMÓN RUBIAL             | DIBUJO   |                                 | MIÉRCOLES, 10 h.    | OCT-JUN       |            |
| SALVIA                   | MENTE CREATIVAMENTE EN FORMA (DESARROLLO CREATIVO) |                                 | MIÉRCOLES, 11 h.    | CUATRIMESTRAL |            |
|                          | RECICL-ARTE  |                                 | MIÉRCOLES, 10:30 h. | OCT-DIC       |            |

| CENTRO |               | MEDIO AMBIENTE |                | DURACIÓN | ENTREVISTA |
|--------|---------------|----------------|----------------|----------|------------|
| ORENSE | HUERTO URBANO |                | VIERNES, 12 h. | OCT-SEP  | √          |
| SALVIA | HUERTO URBANO |                | LUNES, 12 h.   | OCT-SEP  | √          |

| CENTRO                   |   | HABILIDADES INSTRUMENTALES PARA LA VIDA |   | DURACIÓN      | ENTREVISTA |
|--------------------------|---|---|---|---------------|------------|
| SALVIA                   | CANASTA                                   |   | MIÉRCOLES, 12:30 h.                     | OCT-JUN       |            |
| OLIVAR                   | TALLER DE TELÉFONOS ANTIGUOS (DE TECLADO) |   | MARTES, 10:15 h.                        | 6 SESIONES    |            |
| OLIVAR                   | INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA           |   | MIÉRCOLES, 10 h.<br>MIÉRCOLES, 11:15 h. | CUATRIMESTRAL |            |
| NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | TALLER DE TELÉFONOS ANTIGUOS (DE TECLADO) |   | LUNES, 10:15 h                          | 6 SESIONES    |            |

| CENTRO |  | INICIACIÓN A NUEVAS TECNOLOGÍAS |                          | DURACIÓN      | ENTREVISTA |
|--------|--|---------------------------------|--------------------------|---------------|------------|
| SALVIA | USO BÁSICO DE ORDENADOR Y MÓVIL            | Nivel inicial                   | JUEVES, de 17 a 18:30 h. | ANUAL         |            |
| SALVIA | PRIMEROS PASOS CON EL ORDENADOR Y EL MÓVIL | Nivel inicial                   | JUEVES, de 11:30 a 13 h. | ANUAL         |            |
| SALVIA | USO DE SMARTPHONE, TABLETA Y ORDENADOR     |                                 | MARTES, de 17 a 18:30 h. | CUATRIMESTRAL |            |

| CENTRO |                             | ACTIVIDADES DINAMIZADAS POR VOLUNTARIOS |   | DURACIÓN        | ENTREVISTA |
|--------|-----------------------------|---|---|-----------------|------------|
| ORENSE | ESPACIO LIBRE DE MOVIMIENTO | Nivel inicial                           | MARTES, de 11 a 12 h.<br>MIÉRCOLES, de 12.15 a 13:15 h.                   | ANUAL           |            |
| ORENSE | SEVILLANAS                  | Nivel inicial                           | MARTES Y JUEVES, de 16:30 a 17:45, de 17:45 a 18:45 y de 18:45 a 19:45 h. | ANUAL           |            |
| ORENSE | POWER POINT                 | Nivel inicial                           | MIÉRCOLES, de 12:30 a 14 h.   | ANUAL           |            |
| ORENSE | POWER POINT                 | Nivel avanzado                          | JUEVES, de 12:30 a 14 h.  | ANUAL           |            |
| ORENSE | ARTESANÍA                   | Nivel inicial                           | LUNES Y JUEVES, de 10 a 12:30 h.  | ANUAL           |            |
| SALVIA | SEVILLANAS                  | Nivel inicial                           | LUNES, de 16:45 a 17:45 y de 17:45 a 18:45 h..                            | ANUAL           |            |
| SALVIA | INICIO A LA INFORMÁTICA     | Nivel inicial                           | LUNES Y VIERNES, de 10 a 12 h.  | ANUAL           |            |
| SALVIA | FOTOGRAFÍA DIGITAL          | Nivel inicial                           | MARTES, de 10 a 11 h.   | ANUAL           |            |
| SALVIA | FOTOGRAFÍA DIGITAL          | Nivel avanzado                          | MARTES, de 11 a 12:30 h.  | ANUAL           |            |
| SALVIA | TRANSFORMA TU ROPA          | Nivel inicia                            | VIERNES, de 11 a 13 h.  | INCRIPCIÓN NOV. |            |
| SALVIA | CANASTA                     | Nivel avanzado                          | MARTES, de 10 a 11 h.   | ANUAL           |            |

## HORARIOS DE ESPACIOS AUTÓNOMOS

### CENTRO DE MAYORES DE LA PLAZA DE RAMÓN RUBIAL

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| DIARIO, de 10 a 13 h.       | MAÑANA |
| DIARIO, de 16:30 a 19:30 h. | TARDE  |
| DIARIO, de 10 a a 13 h.     | MAÑANA |
| DIARIO, de 16:30 a 19:30 h. | TARDE  |
| DIARIO, de 16:30 a 19:30 h. | TARDE  |
| VIERNES, de 10 a 13 h.      | MAÑANA |
| MARTES, de 16:30 a 19:30 h. | TARDE  |
| JUEVES, de 16:30 a 19:30 h. | TARDE  |
| MARTES, de 11 a 13 h.       | MAÑANA |

### CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE OLIVAR

|   |        |
|---|--------|
| LUNES, MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES, de 10 a 13 h. | MAÑANA |
| DIARIO, de 16:30 a 19:30 h.                       | TARDE  |
| JUEVES, de 16:30 a 17:30 h.                       | TARDE  |
| LUNES Y MIÉRCOLES, de 16:30 a 19:30 h.            | TARDE  |

### CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE DAOÍZ

|  |       |
|--|-------|
| MIÉRCOLES, de 16 a 18 h (PARQUE NAVARRA) | TARDE |
|--|-------|

### CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE SALVIA

|  |                |
|--|----------------|
| LUNES, de 10 a 12 h.                     | MAÑANA Y TARDE |
| MIÉRCOLES Y VIERNES, de 16:30 a 19:30 h. | MAÑANA Y TARDE |

### CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE

|  |        |
|--|--------|
| MARTES, de 16:30 a 17:30 h.                              | TARDE  |
| MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES, de 10:30 a 13:30 h. | MAÑANA |
| MIÉRCOLES Y VIERNES, de 16:30 a 19:30 h.                 | TARDE  |
| LUNES, MARTES y VIERNES, de 10:30 a 13:30 h.             | MAÑANA |
| MARTES, MIÉRCOLES y VIERNES, de 16:30 a 19:30 h.         | TARDE  |
| DE LUNES A VIERNES, de 16:30 a 19:30 h.                  | TARDE  |



## *Para mayor información, llamar a:*

- *Centro de Mayores de la calle Daoíz, 11:*  
**91 661 95 07.**
- *Centro de Mayores de la calle Olivar, s/n:*  
**91 652 36 30.**
- *Centro de Mayores de la calle Orense, 5:*  
**91 241 42 00.**
- *Centro de Mayores de la 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.**

