

# Programa de actividades para las personas mayores de Alcobendas

## Curso 2018-2019



**Mayores  
de Alcobendas  
en acción**





**CARTA DE PRESENTACIÓN.** Pág. 4

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

Pág. 5

## **2. ÁREA DE TALLERES REGLADOS.** Pág. 6

TRABAJO CORPORAL. Pág. 6-7

AIRE LIBRE. Pág. 8

DESARROLLA TU MENTE. Págs. 8-9

TALLERES LUDICOEDUCATIVOS. Pág. 10

FORMATIVOS. Pág. 11

CULTURALES. Pág. 11-12

DESARROLLO PERSONAL. Pág. 13

DESARROLLO CREATIVO. Pág. 15

MEDIO AMBIENTE. Pág. 15

HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA Y

NUEVAS TECNOLOGÍAS. Pág. 16

## **3. ÁREA DE ESPACIOS PARA COMPARTIR.**

Pág. 17

(Talleres Autónomos). Pág. 17

CREATIVIDAD. Pág. 17

INGLÉS. Pág. 17

GRUPOS DE LECTURA. Pág. 17

ESPACIOS MUSICALES. Pág. 17

AIRE LIBRE-SENDERISMO URBANO Pág. 17

## **4. TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS.**

Pág. 19

TRABAJO CORPORAL. Pág. 19

CREATIVIDAD. Pág. 19

NUEVAS TECNOLOGÍAS. Pág. 19

ACTIVIDADES LUDICOEDUCATIVAS. Pág. 19

## **5. TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS**

**ENTIDADES.** Pág. 11

PROMOCIÓN DE LA CULTURA. Pág. 21

SALUD Y BIENESTAR. Pág. 21

DESARROLLO PERSONAL. Pág. 21

## **6. PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA.** Pág. 21

TALLERES. Págs. 21-22

TRANSPORTE ADAPTADO. Pág. 22

BAÑOS GERIÁTRICOS. Pág. 22

ASESORÍA PARA LA ADAPTACIÓN

DE LA VIVIENDA. Pág. 22

SERVICIO DE PRÉSTAMO DE PRODUCTOS DE

APOYO. Pág. 23

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL

DOMICILIARIA (PAID). Pág. 23

## **7. VIAJES Y EXCURSIONES.** Pág. 23

## **8. ACTIVIDADES COMUNITARIAS.** Pág. 24

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

Pág. 26

## **10. OTROS SERVICIOS.** Pág. 27

Siempre me provoca una gran ilusión ver las pruebas del folleto que ahora tienes en tus manos y ver, por fin, el esfuerzo realizado por todos los componentes del Servicio Municipal de Mayores de Alcobendas plasmado en estas páginas. Cada actividad que te ofrecemos está diseñada atendiendo a la diversidad de necesidades y de estilos de vida que tenéis y a la cercanía con la que trabajamos a vuestro lado, que nos permite adelantarnos a vuestras inquietudes. Confío en que haya una o varias actividades que te interesen y en las que quieras participar.

Este año, una de las novedades son los talleres que enseñan a usar la tableta como una herramienta cotidiana para poder comunicarse, informarse o divertirse con su uso. Cada año nos demostráis vuestra intuición y vuestro interés por las nuevas tecnologías y respondemos a esa gran oportunidad que supone hacer un uso inteligente de ellas. Además, en relación al desarrollo cognitivo, hemos programado un nuevo grupo de estimulación de la memoria a través de la música y tendremos espacios de reflexión como *Toma Té con Filosofía o Juega, Piensa y Comenta*.

Las actividades están pensadas para que sean abiertas y comunitarias: creemos firmemente que facilitan la integración y la participación. Un capítulo especialmente importante es el formado por actividades que fomentan la relación entre generaciones; mucho tenéis que enseñar, pero también es posible aprender con los más pequeños y los jóvenes de la ciudad.

Me gustaría, además, destacar la participación activa de muchos de nuestros vecinos mayores, que, a través de la programación de *Espacios de Encuentro-Talleres Autónomos*, las personas interesadas en una materia se organizan y juntas desarrollan la actividad; y los talleres dinamizados por voluntarios, en los cuales, quienes quieren aportar y compartir sus conocimientos desde su compromiso de voluntariado dinamizan talleres de diversas materias compartiendo generosamente sus conocimientos.

Si presentar este folleto me provoca una gran ilusión, te aseguro que representar al Servicio Municipal de Mayores y ser la voz de nuestro Gobierno municipal en lo que a los mayores y su bienestar se refiere me llena de orgullo cada día. Gracias a todos los que lo hacéis posible.



Mónica Sánchez Galán  
Concejal de Familia y Protección Social

# 1.- NORMAS GENERALES PARA LA INSCRIPCIÓN

## ¿Quién se puede inscribir?

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 **21 de mayo**.

## ¿Cuándo y dónde inscribirse?

### ■ Del 4 al 8 de junio.

*Talleres reglados.*

*Espacios para compartir (talleres autónomos).*

### ■ Del 4 al 7 de septiembre.

*Talleres dinamizados por voluntarios.*

*Talleres en colaboración con otras entidades.*

*Talleres de bailes de salón.*

**En los centros de mayores de las calles Olivar, Nuestra Señora del Pilar y Salamanca.**

## ¡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).
- En junio, se puede solicitar un máximo de tres talleres reglados y de dos talleres autónomos (*Espacios para compartir*). En este cómputo NO se incluyen la actividad acuática ni el apoyo psicológico.
- Cada taller solo podrá solicitarse en un centro, aunque se imparta en diferentes sitios; por 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, aunque 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.
- En los talleres que requieran entrevista, la no presentación a la misma será motivo de baja en los listados.
- AUSENCIAS: más de tres ausencias seguidas o siete faltas al trimestre en la asistencia a los talleres será motivo de baja en ellos, con el fin de dar paso a las personas en lista de espera .

## ¿CÓMO COMPRUEBO LO QUE HE SOLICITADO?

Listados provisionales: del 10 al 16 de septiembre.

**Plazo de reclamaciones (presentando la copia del impreso de solicitud-hoja amarilla): del 17 al 21 de septiembre.**

Sorteos para adjudicación de plaza: del 24 al 28 de septiembre.

**Exposición definitiva: el 28 de septiembre.**

## 2.- ÁREA DE TALLERES REGLADOS

**PREINSCRIPCIONES: del 4 al 8 de JUNIO de 2018:**

### 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 cita para entrevista y valoración, para determinar el grupo de asistencia.

Solo se podrá elegir uno de los siguientes talleres: *Expresión Corporal, Psicomotricidad, Introducción a las Técnicas Corporales 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.

ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA	NIVEL ALTO	LUNES, 12:30 h	OCT-JUN
	NIVEL MEDIO	MIÉRCOLES, 12:30 h	OCT-JUN
CENTRO C/. ORENSE	NIVEL ALTO	MARTES, 10 h	OCT-JUN
	NIVEL MEDIO	MIÉRCOLES, 10:15 h	OCT-JUN
	NIVEL ALTO	MIÉRCOLES, 11:30 h	OCT-JUN
CENTRO C/. SALAMANCA	PERSONAS ÁGILES	JUEVES, 10:15 h	OCT-JUN

#### \* PSICOMOTRICIDAD (*Gimnasia suave*)

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

CENTRO C/. ORENSE		LUNES, 10:30 h	OCT-JUN
		MARTES, 11:15 h	OCT-JUN
		MARTES, 12, 30 h	OCT-JUN
		MIÉRCOLES, 12:30 h	OCT-JUN
		JUEVES, 11:30 h JUEVES, 10 h.	OCT-JUN OCT-JUN
CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	CON TRANSPORTE	JUEVES, 11:30 h	OCT-JUN
CENTRO C/. SALAMANCA	SE REALIZARÁ SENTADA	MARTES, 11:45 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 C/. SALVIA		MIÉRCOLES, 9:30 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 y trabajar con pequeñas coreografías la expresión corporal, la memoria, el ritmo y la coordinación.

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	
	(Además, es obligatorio la asistencia a una sesión de psicomotricidad los miércoles a las 11 h y a la de Coral, los jueves, a las 10 h).	

## \* 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

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

Mayores de la calle Orense.

## BAILES DE SALÓN (inscripciones en septiembre)

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

### Nivel Iniciación:

Aprendemos con un profesor de baile los pasos básicos de bailes de salón como el vals, pasodoble, salsa, etc.

### 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.

CENTRO C/. ORENSE	INICIACIÓN	JUEVES, 16 a 17:30 h	OCT-JUN
	AVANZADO	LUNES, 16 a 17:30 h	OCT-JUN

## AIRE LIBRE

### 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*.

CENTRO C/. SALVIA	INICIACIÓN	MARTES, 9:30 h	CUATRIMESTRAL
-------------------	------------	----------------	---------------

## DESARROLLA TU MENTE

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. Solo se podrá elegir uno de los que llevan asterisco\*.**

#### NIVEL NECESARIO PARA ESTOS TALLERES

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

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	OCT-FEB
CENTRO C/. ORENSE	nivel medio de lectoescritura	LUNES, 10 h	OCT-JUN
CENTRO C/. ORENSE	nivel medio de lectoescritura	VIERNES, 10:30 h	FEB-JUN
CENTRO C/. SALAMANCA	nivel medio de lectoescritura	MIÉRCOLES, 11:30 h	CUATRIMESTRAL
CENTRO C/. SALAMANCA	nivel bajo de lectoescritura	MARTES, 10 h	ANUAL
CENTRO C/. SALAMANCA	nivel medio de lectoescritura	JUEVES, 10 h	ANUAL
CENTRO C/. OLIVAR	nivel medio de lectoescritura	MARTES, 11:35 h	OCT-FEB
CENTRO C/. OLIVAR	nivel medio de lectoescritura	MARTES, 11:35 h	FEB-JUN



## \*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 C/. SALAMANCA	nivel medio de lectoescritura	JUEVES, 11:30 h	OCT-FEB
----------------------	-------------------------------	-----------------	---------

## \* ESTIMULACIÓN COGNITIVA A TRAVÉS DE LA MÚSICA

Taller en el que se utilizará la música como hilo conductor para estimular las diferentes capacidades cognitivas. A través del recuerdo de canciones de diferentes épocas, la utilización de instrumentos musicales y el baile, las personas mayores tendrán un espacio para el disfrute y para mantener la mente activa.

CENTRO C/. ORENSE	nivel bajo de lectoescritura	VIERNES, 10:30 h	OCT-FEB
-------------------	------------------------------	------------------	---------

## \*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 C/. SALVIA	nivel alto de lectoescritura	VIERNES, 10:30 h	OCT-FEB
-------------------	------------------------------	------------------	---------

## \*MEMORIA Y LENGUAJE

Taller de orientación preventiva para estimular las funciones cognitivas, dirigido a personas con buen nivel de lectoescritura.

Con la edad se presentan dificultades en la comprensión y expresión lingüística, esto se debe a que disminuyen las capacidades de atención, memoria y organización de la información.

La mejor manera de enfrentarse a los cambios producidos por la edad en el lenguaje es ejercitar nuestro cerebro en estas capacidades y, para ello, os proponemos participar en este taller.

CENTRO C/. OLIVAR	nivel alto de lectoescritura	MIÉRCOLES, 10 h	FEB-JUN
-------------------	------------------------------	-----------------	---------

## MEMORIA CON ORDENADOR

Taller orientado a fomentar las capacidades cognitivas a través de las nuevas tecnologías, utilizando el ordenador con juegos *online*.

Tienen prioridad las personas que lo solicitan por primera vez.

CENTRO C/. SALVIA	Nivel bajo de lectoescritura. Con posibilidad de transporte	MIÉRCOLES, 10:30 a 11 h	CUATRIMESTRAL
-------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------	---------------



## LUDICOEDUCATIVAS

La asignación definitiva al taller dependerá de la valoración posterior a las solicitudes. Solo se podrá elegir un taller de los que llevan asterisco\*.

### 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 C/. SALVIA	MIÉRCOLES, 12:30 h	OCT-JUN
-------------------	--------------------	---------

### \*JUEGOS CON PROBLEMAS

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 previa.

CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	Nivel medio de lectoescritura	MIÉRCOLES, 16:15 h	CUATRIMESTRAL
		LUNES, 10:30 h	CUATRIMESTRAL

### \*JUEGOS PARA LA MEMORIA

Espacio dedicado a la utilización de juegos de mesa (en el centro de la calle Salamanca) y/o con ordenador que favorezcan la estimulación de las capacidades cognitivas y las relaciones interpersonales.

CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	Con transporte	JUEVES, 12:30 h	ANUAL
CENTRO C/. SALAMANCA	Nivel medio de lectoescritura	MARTES, 10:30 h	CUATRIMESTRAL

### JUEGA, PIENSA Y COMENTA

Taller de juegos de mesa clásicos y modernos en el que hay que usar la lógica, el razonamiento, la memoria, la atención, el cálculo, la intuición y la estrategia, y espacio de tertulia sobre temas de actualidad o pequeños textos. (Juegos clásicos del tipo *parchís*, *dominó* y *damas chinas* y modernos como *azul*, *diccionario*...).

CENTRO C/. SALVIA	Con posibilidad de transporte	MIÉRCOLES, 12 a 13:30 h	OCT-FEB
-------------------	-------------------------------	-------------------------	---------



## TALLERES FORMATIVOS (Recordando la Escuela)

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.

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

Requieren entrevista previa.

### GRUPO DE ALFABETIZACIÓN

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

### GRUPO DE NEOLECTORES

CENTRO C/. SALAMANCA	JUEVES, 10:15 h	OCT-JUN
	LUNES, 10 h	OCT-JUN
CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	JUEVES, 11 h	OCT-JUN
	VIERNES, 11 h	OCT-JUN
CENTRO C/. OLIVAR	MARTES, 10 h	OCT-JUN
CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS	JUEVES, 10:30 h	OCT-JUN
CENTRO C/. DAOÍZ	MIÉRCOLES, 11:30 h	OCT-JUN

### CULTURA GENERAL

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

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

## TALLERES CULTURALES

Espacios de participación y acercamiento a la cultura donde, especialmente, se profundiza en el mundo del arte, la historia, las ciencias sociales y naturales y otros campos del conocimiento.

### LABORATORIO DE HISTORIA

Taller para recorrer la historia de España paso a paso, aprender, compartir y disfrutar con la cultura.

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS	VIERNES, 11:30 h	OCT-JUN
---------------------------	------------------	---------

### PLANETA AZUL

Un recorrido dando la vuelta al mundo.

Primer cuatrimestre: *Geografía humana. Descubriendo otras culturas.*

Segundo cuatrimestre: *Geografía física. Descubriendo otros paisajes.*

CENTRO C/. SALVIA	MIÉRCOLES, 16:15 h	OCT-DIC
CENTRO C/. DAOÍZ	MIÉRCOLES, 16:15 h	FEB-ABR

## EXPRESS-ARTE

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	LUNES, 11:30 h	OCT-FEB
CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS	LUNES, 11:30 h	FEB-MAY
CENTRO C/. ORENSE	MIÉRCOLES, 16:30 h	OCT-FEB
CENTRO C/. SALVIA	MIÉRCOLES, 16:30 h	FEB-MAY

## TOMA TÉ CON FILOSOFÍA

En este taller realizaremos acercamientos a preguntas filosóficas interesantes que casi todos nos hemos hecho alguna vez, porque solo se aprende filosofía poniéndose a filosofar.

Abordaremos desde una perspectiva divulgativa y no académica las principales cuestiones que ha planteado la filosofía a lo largo de su historia, dentro de un ambiente distendido donde disfrutemos haciéndonos preguntas.

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS	Nivel alto de lectoescritura. VIERNES, 10 a 12 h.	OCT-JUN
---------------------------	---------------------------------------------------	---------

## MITOS GRIEGOS: LA ILÍADA Y LA ODISEA

Desde que Homero humanizó a los dioses, el hombre empezó a conocerse a sí mismo y aprendimos así, que nuestra mayor ventaja es que somos mortales porque cada instante es irrepetible.

En este taller analizaremos estos poemas épicos mostrando arquetipos humanos en la figura de héroes y heroínas que constituyen los cimientos de nuestra cultura.

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS	Nivel alto de lectoescritura. LUNES, 17 a 18:45 h	CUATRIMESTRAL
---------------------------	---------------------------------------------------	---------------



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

CENTRO C/. SALAMANCA	MARTES, 10:15 h	OCT-ABR	con 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/. ORENSE	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/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	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/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	VIERNES, 10:30 h.	OCT-ABR
-------------------------------------	-------------------	---------

### CRISIS Y DUELOS EN LA VIDA COTIDIANA

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.

(Inscripciones: en abril de 2019).

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

## 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 C/. SALVIA	MIÉRCOLES, 11:30 h	OCT-JUN	sin entrevista
	MIÉRCOLES, 12:30 h	OCT-JUN	sin entrevista
	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, de 11 a 13 h	OCT-JUN
CENTRO C/. SALAMANCA	MARTES, de 11 a 13 h	OCT-JUN
CENTRO C/. OLIVAR	JUEVES, de 11:30 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.

Los participantes en estos talleres aportarán el material necesario para el desarrollo de las actividades.

### 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 C/. SALVIA	MIÉRCOLES, 10 h. Con posibilidad de transporte	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 C/. SALAMANCA	INICIACIÓN	MIÉRCOLES, 10 h	OCT-JUN
	AVANZADO	MIÉRCOLES, 11:30 h	OCT-JUN

### TRAZOS ARMONIOSOS

Aprende una nueva forma de dibujar de manera abstracta y armónica. No es tan necesario saber dibujar como querer crear dibujo y relajarse.

Aprende distintos patrones que podrás aplicar en tus manualidades.

CENTRO C/. NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	LUNES, 16:15 h	OCT-DIC
		FEB-ABR

## 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 cuatro huertos, dos a nivel de suelo y otros dos a nivel de mesa (para facilitar la accesibilidad), donde practicar e intercambiar conocimientos sobre horticultura básica.

CENTRO C/. ORENSE (en suelo)	LUNES a VIERNES	OCT-SEP	con entrevista
CENTRO C/. SALVIA (en suelo)	LUNES a VIERNES	OCT-SEP	con entrevista
CENTRO C/. OLIVAR (en mesa)	LUNES a VIERNES	OCT-SEP	con entrevista
CENTRO C/. DAOÍZ (en mesa)	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.

## 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/. SALVIA	LUNES, 10:30 a 11:30 h	FEB-JUN
-------------------	------------------------	---------

## USO DEL TELÉFONO MÓVIL

Los participantes aportarán sus propios móviles.

CENTRO C/. OLIVAR	Primer miércoles de cada mes, a las 16:15 h	Monográficos
-------------------	---------------------------------------------	--------------

## SÁCALE PARTIDO A TU TABLETA O 'SMARTPHONE'

Aprende para que tu tableta o *smartphone* te facilite la vida y se adapte a tus necesidades: manejo completo de los dispositivos móviles, sus utilidades, buscar, instalar y usar aplicaciones que nos ayuden en nuestra vida cotidiana...

Los participantes aportarán sus tabletas y *smartphones*.

CENTRO C/. SALVIA	con posibilidad de transporte	MIÉRCOLES, 10:30 a 11:45 h	OCT-FEB
-------------------	-------------------------------	----------------------------	---------







### **3.- ÁREA DE TALLERES PARA COMPARTIR (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, 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.

#### **ESPACIOS MUSICALES**

Cesión de espacio para personas que quieran tocar un instrumento y formar parte de una rondalla y grupo de acordeón en el centro de mayores de la calle Orense.

#### **AIRE LIBRE-SENDERISMO URBANO**

Grupos para salir a caminar juntos y conocer el entorno, una buena forma de hacer amistades y ejercicio. Punto de reunión: centro de mayores de la calle Orense. Y todos los viernes, a las 10 h, en el de la calle Nuestra Señora del Pilar.

## CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE SALAMANCA

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, 16:30 a 17:30 h	TARDE	GRUPO DE LECTURA
LUNES Y MIÉRCOLES, 16:30 a 19:30 h	TARDE	ENTRE LABORES

## CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE SALVIA

LUNES, 10 a 12 h	MAÑANA	PINTURA
MIÉRCOLES y VIERNES, 16:30 a 19:30 h	TARDE	
MARTES, 10 a 12 h	MAÑANA	ENCUADERNACIÓN

## CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE

MIÉRCOLES, 10 h.	MAÑANA	SENDERISMO
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 h	TARDE	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	MÚSICOS-RONDALLA
MARTES, 16 a 20 h.	TARDE	ACORDEÓN

## CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

MARTES, 16:30 h	TARDE	GRUPO DE LECTURA
VIERNES, 10 h	MAÑANA	SENDERISMO

## 4- TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS

TRABAJO CORPORAL

CREATIVIDAD

NUEVAS TECNOLOGÍAS

ACTIVIDADES LUDICOEDUCATIVAS

AIRE LIBRE

**(Preinscripciones: del 3 al 7 de septiembre de 2018)**

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 este programa pueden acudir al centro de mayores de la calle Salvia o llamar al teléfono 91 659 76 02 y solicitar cita.

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



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

## **5.- TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES (Inscripciones: del 3 al 7 de septiembre de 2018)**

### **PROMOCIÓN DE LA CULTURA**

#### **GRANDES LECTORES**

Miércoles del 24 octubre al 5 de diciembre, de 16:30 a 18 h, en el centro de mayores de la calle Salvia.

### **SALUD Y BIENESTAR**

#### **ENTRENA**

Lunes del 8 de octubre al 17 de diciembre, de 16:30 a 18 h, en el centro de mayores de la calle Orense.

### **DESARROLLO PERSONAL**

#### **VIVIR COMO YO QUIERO**

Jueves del 4 de octubre al 13 de diciembre, de 16:30 a 18 h, en el centro de mayores de la calle Daoíz.

#### **VIVIR ES DESCUBRIRSE**

Viernes del 5 de octubre al 11 de diciembre, de 16:30 a 18 h, en el centro de mayores de la calle Olivar.

## **6.- 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.**

### **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**

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

(no lectoescritores)

Centro de mayores de la calle Olivar: martes, a las 11:30 h.

Solo se podrá elegir uno de estos dos que llevan asterisco (\*):

## **\* 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.**

**Centro de mayores de la calle Olivar: martes, a las 11:15 h.**

## **\* HILANDO TEMPORADAS**

En el primer cuatrimestre aprenderemos a recibir el otoño con cestas, realizar manualidades de Navidad, automasajes, estiramientos, músicas para el recuerdo, cocina de Navidad, cuentos para pensar...

**Centro de mayores de la calle Salamanca: lunes, de 10:30 a 11:30 h.**

**Centro de mayores de la calle Daoíz: martes, de 10:30 a 11:30 h.**

## **TRANSPORTE ADAPTADO**

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

## **BAÑOS GERIÁTRICOS**

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

## **ASESORÍA PARA ADAPTACIÓN DE LA VIVIENDA**

Asesorar en la adaptación de la vivienda a las personas que por edad o limitaciones tengan dificultad para desenvolverse en su medio habitual, con la finalidad de favorecer la autonomía personal y el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

\* Consultar convocatoria anual de ayudas para adaptaciones domiciliarias.



# 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 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.

## 7.- 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:**

■ **Cádiz:** del 29 de octubre al 4 de noviembre (50 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 17, 18 y 19 de septiembre.

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

■ **BURGO DE OSMA:** 27 de septiembre (100 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 4 y 5 de septiembre.

■ **TALAVERA:** 25 de octubre (100 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 22 y 28 de septiembre.

Las preinscripciones se realizarán llamando a los teléfonos 010 (desde Alcobendas) o 91 296 90 88 (desde móviles o desde fuera de Alcobendas).

## 8.- ACTIVIDADES COMUNITARIAS

### **MAYORES EN MARCHA**

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

Las personas que están acostumbradas a andar podrán participar en una *marcha-encuentro* de entre 12 y 15 kilómetros que tendrá lugar una vez al mes y que recorrerá diferentes espacios de la Comunidad de Madrid. Habitualmente, se utilizará transporte público y cada usuario abonará sus gastos. La programación de esta actividad se publicará mensualmente en los tabloneros informativos de los centros de mayores.

### **VAMOS AL TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS**

En los espectáculos de *Abono General* programados en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, hay 50 entradas de precio reducido para cada uno de ellos reservadas para mayores.

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.

### **SALIDAS ABIERTAS**

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







## **OTROS EVENTOS ABIERTOS A LA PARTICIPACIÓN**

### ■ Comida de Navidad

19 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.

**Roscón de Reyes, carnaval, verbena popular de San Isidro, marcha de Las Rozas, muestra de teatro, semana de las personas mayores, encuentros intergeneracionales, entregas de carnés a nuevos socios.**

### ■ Baile con discjockey

Sábados y domingos, de 17 a 20 h.

Centro de mayores de la calle Orense.

### ■ Bailes en festivales

Amenizados por *dj*.

12 de octubre, 1 de noviembre y 6 de diciembre de 2018, de 17 a 20 h.

Centro de mayores de la calle Orense.

### ■ Baile en La Esfera

**Viernes:**

7 y 19 de octubre.

16 y 30 de noviembre.

14 de diciembre.

**Domingos:**

14 y 28 de octubre.

11 y 25 de noviembre.

2 y 16 de diciembre.

De 18 a 21 h.

Centro Municipal La Esfera (Avenida Olímpica, 14).

Precio de la entrada: 1,04 euros.

## ■ Cine para mayores

27 de septiembre.

Película: *Contratiempo*.

Director: Oriol Paulo.

18 de octubre.

Película: *Un golpe con estilo*.

Director: Zach Braff.

15 de noviembre.

Película: *La casa de la esperanza*.

Director: Niki Caro.

13 de diciembre.

Película: *Lo que de verdad importa*.

Director: Paco Arango.

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.

## 9.- 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.

## 10.- 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, Olivar y Salamanca.

### **PELUQUERÍA**

#### ■ Señoras:

De lunes a viernes, de 11:45 a 17:30 h, en el centro de mayores de la calle Salamanca.

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 calle Salamanca.

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

### **PODOLOGÍA**

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), en el centro de mayores de la calle Orense.

### **AULA DE INFORMÁTICA**

En todos los centros de mayores.

### **Horas azules**

En los centros de mayores de las calles Orense, Olivar y Salamanca 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. Los horarios de atención se indicarán en los tabloneros informativos de cada centro.

### **BIBLIOTECAS**

En todos los centros de mayores se prestan libros y películas.

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

En todos los centros de mayores hay juegos de mesa. Además, en los centros de mayores de las calles Daoíz y Salamanca 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 calle Salamanca:*  
**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.**