

**LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO DARÁN COMIENZO  
A PARTIR DEL MIÉRCOLES 12 DE AGOSTO**  
**LOS/AS PARTICIPANTES TENDRÁN QUE RELLENAR Y  
FIRMAR LA FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA**

**RIÓPAR**

**LUGAR:** Salón de Actos

**FECHA:** Miércoles alternos desde el 12 de  
Agosto de 2020

**HORA:** De 10 a 13h

## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES (DE AGOSTO A DICIEMBRE DE 2020)

BLOQUES	CONTENIDOS	TALLERES
1- ALIMENTACIÓN DESCANSO Y RELAJACIÓN	HÁBITOS SALUDABLES PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA	1. <i>"Cuido mi cuerpo y mi mente"</i>
2- ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y DESARROLLO DEL LENGUAJE Y LA ESCRITURA	COMUNICACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL LENGUAJE	2. <i>Club de lectura</i>
3- OFICIOS Y ENTRETENIMIENTO	ACTIVIDAD Y TRABAJO	3. <i>Cocina creativa</i>
		4. <i>Decoración y artesanía</i>
4- OCIO, TIEMPO LIBRE Y CULTURA	CONTACTO CON SU REALIDAD Y SU ENTORNO	5. <i>"Historía de mi municipio"</i>
5- PSICOMOTRICIDAD	TRABAJO DEL CUERPO Y EJERCICIO MENTAL	6. <i>"Actívate"</i>