

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Centro de Día

Aldeamayor de San Martín

OCTUBRE DE 2019 A JUNIO DE 2020

+ 65
AÑOS



AYUNTAMIENTO DE
ALDEAMAYOR DE SAN MARTÍN
Concejalía de Juventud y Bienestar Social

¿TIENES DUDAS DE A QUÉ APUNTARTE?

**Ven a la jornada de presentación y te explicaremos
Jueves 19 de septiembre, a las 18.00 h.**



INFORMACIÓN

INSCRIPCIONES DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE

De 9 a 14 h. y de 16 a 20 h.

- Todas las actividades son gratuitas, a excepción de aquellas en las que se indique expresamente.
- Para poder apuntarse a las actividades es necesario ser socio/a del Centro de Día.
- Las plazas son limitadas, asegurando así la calidad de las actividades.
- La inscripción quedará abierta durante el curso para cubrir posibles vacantes.
- Las actividades podrán sufrir variaciones si la organización lo estima conveniente.
- La organización se reserva el derecho de anular aquellas actividades que no tengan un mínimo de personas apuntadas.

ACTIVIDAD FÍSICA

GIMNASIA REHABILITADORA

Lunes y miércoles, de 10.55 a 11.45 h. Inicio 2 de octubre

i Consultar fecha de inscripción en el Programa de Actividades Deportivas y Culturales.

BAILES LATINOS **NUEVO**

Grupo mayores

Jueves de 18 a 19 h. Inicio 3 de octubre

i Consultar fecha de inscripción en el Programa de Actividades Deportivas y Culturales.

PILATES **NUEVO**

Lunes y miércoles, de 9.05 a 10 h. Inicio 2 de octubre

i Consultar fecha de inscripción en el Programa de Actividades Deportivas y Culturales.

Actividad de pago.

MARCHA NÓRDICA **NUEVO**

Calendario y horarios pendientes de concretar.

Actividad organizada por:





FORMACIÓN

FESKITS

Ejercicios de estimulación mental a través del ordenador.

Martes y jueves. Inicio 1 de octubre

Grupo 1. De 10 a 11 h

Grupo 2. De 11 a 12 h

Grupo 3. De 12 a 13 h

MEMORIA ACTIVA

¡No dejes que tu cerebro se duerma! Taller de memoria y estimulación mental a través de ejercicios escritos y dinámicas de grupo.

Martes, de 17 a 18 h.

Inicio 1 de octubre

EDUCACIÓN DE ADULTOS

Miércoles, de 11.30 a 12.30 h.

Inicio 2 de octubre

AULA DE CULTURA

Lunes, de 18.30 a 19.45 h.

Inicio 7 de octubre

FORMACIÓN

MOVIL-IZATE

Clase personalizada para resolver las dudas que tengas sobre tu móvil o tablet.

Lunes o miércoles, de 12.30 a 14 h.

¡Pide cita!

INFORMÁTICA E INTERNET nivel 0

Viernes, de 11 a 12 h. Inicio 4 de octubre

Para alumnos/as que no hayan utilizado nunca un ordenador.

INFORMÁTICA E INTERNET nivel 1 **NUEVO**

Viernes, de 10 a 11 h. Inicio 4 de octubre

Para alumnos/as que hayan realizado algún curso de informática o que tengan conocimientos previos sobre la materia

FOTOGRAFÍA CON MÓVIL **NUEVO**

Fotografía y edición básica con móvil.

Miércoles, 4, 11 y 18 de diciembre, de 10.30 a 11.30 h.

Es necesario disponer de teléfono smartphone.





EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD

MANUALIDADES

Lunes y viernes, de 17 a 19 h. Inicio 4 de octubre

CESTERÍA

Viernes, de 11.30 a 13.30 h. Inicio 4 de octubre (10 sesiones)

*i El material correrá a cargo de cada participante
(25 € aprox. para todo el curso).*

COSTURA

Miércoles, de 18 a 20 h. Inicio 2 de octubre

DULCE TRADICIÓN NUEVO

Elaboraremos dulces tradicionales de diferentes lugares de España y del resto del mundo, uniendo cultura y gastronomía.

Martes, 5, 12, 19 y 26 de noviembre, de 18 a 20 h.

GRUPO CREATIVO: NUEVO

Telas decorativas para Aldeamayor

Viernes de 18.30 a 20 h. Inicio 18 de octubre

CRECIMIENTO PERSONAL

VOLAR LEJOS CON LA SONRISA COMO MOTOR NUEVO

Compartiremos lecturas, risas y experiencias que te aportarán grandes emociones a nivel personal.

i Esta actividad se realizará una vez al mes, de octubre a mayo.
Consulta el calendario y horario en el Centro de Día.

PARTICIPACIÓN Y COMUNIDAD

CONVERSACIONES Y CAFÉ

Tertulias sobre temas de actualidad e interés.

Jueves, de 17 a 18 h.

Inicio 3 de octubre





VISITAS CULTURALES

¿Te apetece descubrir nuestro entorno más cercano? En el Centro de Día estamos poniendo en marcha esta nueva manera de disfrutar del patrimonio. ¿Dinos si estás interesado/a y te informaremos! Estamos preparando para ti excursiones de medio día, culturales o de naturaleza.

UNIDAD DE RESPIRO

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Estimulación cognitiva para personas con alguna enfermedad degenerativa diagnosticada.

Lunes y miércoles, de 10 a 11.15 h. Inicio 14 de octubre

PSICOMOTRICIDAD

Lunes y miércoles, de 11.15 a 12h. Inicio 14 de octubre

i Actividades para personas con deterioro cognitivo.
Consultar la información específica.

Y ADEMÁS...

TALLERES PUNTUALES Y CONFERENCIAS

Consulta nuestra programación de talleres puntuales y conferencias en nuestro Facebook y en el Centro.

CELEBRACIONES

(Navidad, Carnaval, Semana Cultural, Día de los mayores, San Roque...)

BINGO

Todos los miércoles y domingos alas 17 h.

JUEGOS DE MESA

Disponibles todas las tardes.

PUNTO TIC

Ordenadores con conexión a internet disponibles en un amplio horario.

BIBLIOTECA

Préstamo de libros y recomendaciones mensuales.

PRENSA DIARIA

SERVICIOS DE PELUQUERÍA,
PODOLOGÍA Y MASAJISTA.



CALENDARIO

Calendario de actividades que se des

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES		
09.00	PILATES		PILATES	09.00	
10.00	ESTIM. COGNIT.	FESKITS	ESTIM. COGNIT.	10.00	
11.00	GIMNASIA REHAB.		GIMNASIA REHAB.	11.00	
	PSICOMOTRICIDAD		PSICOMOTRICIDAD		
12.00			EDUCACIÓN ADULTOS	12.00	
13.00	MOVILIZATE		MOVILIZATE	13.00	
14.00				14.00	
17.00		MEMORIA ACTIVA	BINGO	17.00	
18.00	MANUALIDADES	DULCE TRADICIÓN (solo noviembre 2019)	COSTURA	18.00	
19.00	AULA CULTURA				19.00
20.00					20.00

ACTIVIDADES

desarrollan de octubre 2019 a junio 2020

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
				09.00
FESKITS	INFORMÁTICA nivel 1			10.00
	INFORMÁTICA nivel 0			11.00
	CESTERÍA			12.00
				13.00
				14.00
CONVERS. Y CAFÉ			BINGO	17.00
BAILES LATINOS	MANUALIDADES			18.00
	TELAS DECORATIVAS			19.00
				20.00

JORNADA DE PRESENTACIÓN

Jueves, 19 Septiembre - 18.00 h.

Ven a informarte



CENTRO DE DÍA ALDEAMAYOR DE SAN MARTÍN

TLF. 983.55.85.65 Avda. Valladolid, 9.

Aldeamayor de San Martín



Centro de Día Aldeamayor