

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Centro de Día

Aldeamayor de San Martín

OCTUBRE DE 2018 A MAYO DE 2019

+ 65
AÑOS



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

INFORMACIÓN

INSCRIPCIONES DEL 17 AL 28 DE SEPTIEMBRE

De 9 a 14 h. y de 16 a 21 h.

- Todas las actividades que se programan en el Centro de Día son gratuitas.
- Para poder acceder a las actividades es necesario ser socio/a del Centro de Día y presentar el carnet en el momento de hacer efectiva la inscripción.
- Las plazas son limitadas, asegurando así la calidad de las actividades.
- Es necesario notificar las bajas a la organización.
- La inscripción a las actividades 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.



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



ACTIVIDAD FÍSICA

GIMNASIA REHABILITADORA

Consultar horarios y fecha de inscripciones en el Programa de Actividades Deportivas y Culturales.



BAILES DE SALÓN

Consultar horarios y fecha de inscripciones en el Programa de Actividades Deportivas y Culturales.



FORMACIÓN

COCINA CARDIOSALUDABLE

Aprenderemos técnicas y trucos de cocina saludable que te permitirán cuidar de tu corazón y, al mismo tiempo, disfrutar de la comida. Calendario y horarios pendientes de concretar.

Organiza:



CHARLA: AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Calendario y horarios pendientes de concretar.

Organiza:



FORMACIÓN

FESKITS

¡Pon en forma tu cerebro! Con Feskits realizarás ejercicios de estimulación mental a través del ordenador.

Martes y jueves de 10 a 13 h. Inicio el 2 de octubre

Grupo 1. De 10 a 11 h

Grupo 2. De 11 a 12 h

Grupo 3. De 12 a 13 h

Información: Tienen prioridad aquellas personas que ya han iniciado algún nivel.

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 el 2 de octubre

COSTURA

Coser y cantar, ¡todo es empezar!. Aprende a realizar diferentes prendas o arreglarte aquellas que tenías olvidadas en el armario.

Miércoles, de 18 a 20 h. Inicio el 3 de octubre

MOVIL-IZATE

¿Tienes dudas sobre el funcionamiento de tu móvil o tablet? En esta clase personalizada podrás resolverlas y sacar el máximo partido a tus dispositivos. ¡Pide cita! Atendemos los lunes, miércoles o viernes por la mañana, acordando el horario.



FORMACIÓN

INFORMÁTICA E INTERNET BÁSICO

¿Te gustaría introducirte en el mundo de la informática? Este curso está indicado para aquellas personas que no han utilizado nunca un ordenador o que no pueden hacerlo de forma autónoma. Si tienes ordenador portátil, también puedes traerlo a clase.

Viernes de 10 a 11 h. Inicio 5 de octubre



EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD

MANUALIDADES

Velas personalizadas, maceteros originales, decoración de camisetas, bisutería creativa... y muchísimas manualidades más que te sorprenderán.

Lunes y viernes, de 17 a 18.30 h. Inicio el 1 de octubre



CESTERÍA

Aprenderemos las técnicas tradicionales de tejido de fibras vegetales flexibles para la realización de cestas y otras artesanías.

Viernes, de 11.30 a 13.30 h. Inicio 26 de octubre (15 sesiones)

Información: La actividad se realizará con médula de junco. El Ayuntamiento de Aldeamayor de San Martín proporcionará 1kg de médula de junco por participante. En el caso de necesitar más material, correrá a cargo de cada participante.



UNIDAD DE RESPIRO



ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y PSICOMOTRICIDAD

Estimulación cognitiva y psicomotricidad para personas con alguna enfermedad degenerativa diagnosticada.

Lunes y miércoles, de 10 a 12 h. Inicio 1 de octubre

Información: Previamente a la inscripción, los familiares de las personas participantes deberán consultar la información específica sobre este servicio en el Centro de Día.

ESPACIO RELACIONAL



CINEFORUM

Último lunes de cada mes. De 18.30 a 21 h.

Información: Consulta la programación de películas en el Centro de Día.

CONVERSACIONES Y CAFÉ

Una buena conversación alimenta el espíritu. Hablaremos sobre noticias, temas de actualidad o de interés general mientras nos tomamos juntos un café.

Jueves, de 17 a 18 h. Inicio el 4 de octubre

BINGO

Miércoles y domingo, de 17 a 18 h.

Y ADEMÁS...



PUNTO TIC
Ordenadores con conexión
a internet gratuita



TALLERES PUNTUALES



**TALLERES
INTERGENERACIONALES**



JUEGOS DE MESA

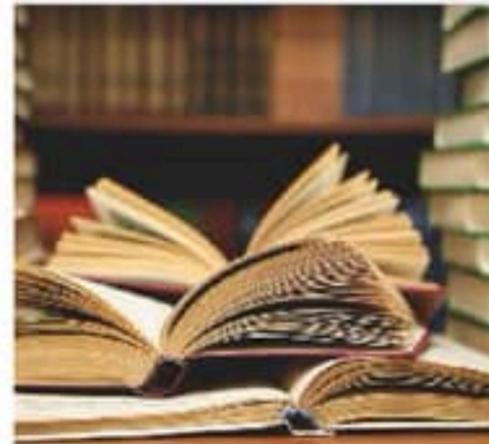


JUEGOS AUTÓCTONOS

**CELEBRACIÓN
DEL CALENDARIO FESTIVO**

**SERVICIOS DE PELUQUERÍA,
PODOLOGÍA Y MASAJISTA**

PRÉSTAMO DE LIBROS



¿NO SABES A QUÉ APUNTARTE?

PREGÚNTANOS Y TE ORIENTAREMOS.

Si no encuentras lo que buscas en nuestra programación, ¡haznos sugerencias! Encontrarás un buzón en el centro donde aportarnos ideas.



CENTRO DE DÍA ALDEAMAYOR DE SAN MARTÍN

TLF. 983.55.85.65

Avda. Valladolid, 9. Aldeamayor de San Martín



Centro de Día Aldeamayor