

Programa de actividades para las personas mayores de Alcobendas

Curso 2019-2020



**Mayores
de Alcobendas
en acción**



Índice

CARTA DE PRESENTACIÓN. Pág. 5

1. CARACTERÍSTICAS DE LA PROGRAMACIÓN DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES DE ALCOBENDAS. Pág. 6

2. NORMAS GENERALES PARA LA INSCRIPCIÓN. Pág. 7

3. ÁREA DE TALLERES REGLADOS. Pág. 8

TRABAJO CORPORAL. Pág. 8-9

AIRE LIBRE. Pág. 10

DESARROLLA TU MENTE. Págs. 10-11

AREA EDUCATIVA. Pág. 13

TALLERES CULTURALES. Pág. 13

TALLERES DESARROLLO PERSONAL. Pág. 15-16

DESARROLLO CREATIVO. Pág. 17

MEDIO AMBIENTE. Pág. 17

HABILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA Y

NUEVAS TECNOLOGÍAS. Pág. 17

4. ÁREA DE ESPACIOS PARA COMPARTIR.

Pág. 19

CREATIVIDAD. Pág. 19

INGLÉS. Pág. 19

LECTURA. Pág. 19

ESPACIOS MUSICALES. Pág. 19

5. TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS.

Pág. 21

TRABAJO CORPORAL. Pág. 21

CREATIVIDAD. Pág. 21

NUEVAS TECNOLOGÍAS. Pág. 21

ACTIVIDADES LUDICOEDUCATIVAS. Pág. 21

6. TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES. Pág. 23

PROMOCIÓN DE LA CULTURA. Pág. 23

INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN. Pág. 23

7. PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA. Pág. 23

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL

DOMICILIARIO (PAID). Págs. 24

TRANSPORTE ADAPTADO. Pág. 24

BAÑOS GERIÁTRICOS. Pág. 24

ASESORÍA PARA LA ADAPTACIÓN

DE LA VIVIENDA. Pág. 24

BANCO DE PRÉSTAMO DE PRODUCTOS DE

APOYO. Pág. 24

8. VIAJES Y EXCURSIONES. Pág. 25

9. ACTIVIDADES COMUNITARIAS. Pág. 25-26-27

10. ASOCIACIONES DE MAYORES DEL

MUNICIPIO. Pág. 27

11. OTROS SERVICIOS. Pág. 28

Como sabéis, nuestro modelo de atención está centrado en las personas, gracias a un equipo multidisciplinar de profesionales que reconoce a la persona mayor en su singularidad y valor, con el que queremos favorecer el desarrollo de sus capacidades y la promoción de su autonomía y bienestar personal. Para ello ponemos a vuestra disposición un amplio abanico de actividades y programas que se adaptan a las diversas necesidades de las personas mayores de Alcobendas.

La programación que este año presentamos abarca desde talleres culturales de *Arte, Historia y Filosofía*, que se consolidan, y otros nuevos que aparecen, como *Heroínas a Escena*, donde conoceremos la creación del teatro en la Antigua Grecia y las protagonistas de esas obras que han llegado hasta nuestros días con la misma fuerza con que fueron creadas. Es importante conocer nuestra cultura y nuestras raíces, porque nos dotan de identidad y, por ello, presentamos un taller nuevo de *Música Popular*.

Destacamos la importancia de atender también el bienestar físico, psicológico y emocional y, para ello, ampliamos la oferta con nuevos talleres como el de *Gestión Emocional* o el de *Desarrollo de la Autoestima*.

También queremos atender al desarrollo de la autonomía y la creatividad y proponemos un taller de *Cocina para impares*. Además, seguimos apostando por las nuevas tecnologías, con talleres que nos faciliten el uso de herramientas que vienen a favorecer la comunicación, el ocio y las tareas cotidianas y nos preparan para nuevos avances.

Cada vez nos sorprende y agrada más la participación activa de las personas mayores y su interés por compartir espacios e intereses comunes, por lo que hemos impulsado este *Área de Espacios para Compartir y Talleres Dinamizados por Voluntarios*.

Agradecemos a todos vuestro interés y también el esfuerzo de todo un equipo de técnicos municipales que cada día están más orgullosos de trabajar con vosotros. Esperamos que disfrutéis de toda esta oferta de actividades, que tienen como principal objetivo mejorar vuestra calidad de vida.

Gracias a todos los que hacéis posible esta programación.



Mónica Sánchez Galán
Concejal del Área de Familia y Bienestar Social

1. CARACTERÍSTICAS DE LA PROGRAMACIÓN DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES DE ALCOBENDAS

Los centros municipales de personas mayores están concebidos como espacios abiertos de convivencia e intercambio, dotados con equipamientos y servicios en los que se potencia el desarrollo y el aprendizaje desde diversas actividades desarrolladas a través de grupos y talleres:

- **TALLERES REGLADOS**, desarrollados por los técnicos del Servicio de Personas Mayores.
- **ESPACIOS PARA COMPARTIR**, donde usuarios que desean realizar un tipo de actividad comparten espacio y conocimientos.
- **TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS**. En ellos, voluntarios mayores, de forma desinteresada, comparten sus conocimientos sobre una actividad con otras personas mayores dentro de un programa denominado *COMPARTIENDO SABERES*.
- **TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES**.



2. INFORMACIÓN GENERAL 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 3 al 7 de junio.

- Talleres reglados.
- Espacios para compartir (talleres autónomos).

■ Del 2 al 6 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, puede solicitarse un máximo de tres talleres reglados y dos *Espacios para compartir* (antiguos talleres autónomos). En este cómputo NO se incluyen la actividad acuática ni los grupos *PENSANDO EN POSITIVO* (antiguos grupos de 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.
- Para los talleres, cada participante aportará su propio material para su consumo personal (lapiceros, pinturas, cuadernos, etc.).

¿CÓMO COMPRUEBO LO QUE HE SOLICITADO?

Inscripciones en junio:

Listados provisionales: del 9 al 13 de septiembre.

Plazo de reclamaciones (presentando la copia del impreso de solicitud-hoja amarilla): del 9 al 13 de septiembre.

Sorteos para la adjudicación de plaza: 16 y 17 de septiembre.

Exposición definitiva: 20 de septiembre.

Inscripciones en septiembre:

Listados provisionales y reclamaciones: del 27 al 4 de octubre.

Sorteos para la adjudicación de plaza: 7 de octubre.

3. ÁREA DE TALLERES REGLADOS

PREINSCRIPCIONES: del 3 al 7 de JUNIO de 2019:

TRABAJO CORPORAL

Favorecer la salud psicofísica de las personas mayores a través de espacios de actividad corporal con componentes ludico-recreativos 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 | NIVEL ALTO | JUEVES, 10:15 h | OCT-JUN |

* PSICOMOTRICIDAD (*Gimnasia suave*)

Ejercicios suaves y juegos de movimiento para favorecer la amplitud articular, flexibilidad, fuerza, coordinación y comunicación, mejorando la capacidad de interacción del mayor con el entorno.

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|---------------------|---------|
| 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, 10 h | OCT-JUN |
| | | JUEVES, 11:15 h. | OCT-JUN |
| CENTRO C/ OLIVAR | CON POSIBILIDAD DE TRANSPORTE | MARTES, 10 h | OCT-JUN |
| CENTRO C/ NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | CON POSIBILIDAD DE TRANSPORTE | JUEVES, 10:30 h | OCT-JUN |
| | CON POSIBILIDAD DE TRANSPORTE | JUEVES, 12:30 h | OCT-JUN |
| CENTRO C/ SALAMANCA | | MARTES, 11:45 h | OCT-JUN |
| | | MIÉRCOLES, 10:15 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 psíquico-corporales 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 obligatoria 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) | Nivel alto | VIERNES, 10 h | OCT-JUN |
|--|------------|---------------|---------|

ACTIVIDAD ACUÁTICA

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

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

BAILES DE SALÓN (inscripciones en septiembre)

Nivel Iniciación:

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

Nivel Avanzado:

Mejoramos nuestra técnica de bailes de salón aprendiendo figuras. 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.
- Las personas que se apuntan en pareja deben comunicarlo en el momento de la inscripción.
- Todas las personas que ya estuvieron admitidas en cursos anteriores deben elegir la opción Nivel Avanzado.

| | | | |
|------------------|------------|-------------------------|---------|
| CENTRO C/ ORENSE | INICIACIÓN | JUEVES, de 16 a 17:30 h | OCT-JUN |
| | AVANZADO | LUNES, de 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, de cualquier edad y condición física. También favorece un buen estado en personas con patologías crónicas como osteoporosis, diabetes o del aparato locomotor.

Iniciación a la Marcha Nórdica:

Curso de duración cuatrimestral que enseña la técnica de la *Marcha Nórdica*.

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

Talleres para continuidad de *Marcha Nórdica* (ver *Talleres dinamizados por voluntarios*).

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/ ORENSE | nivel medio de lectoescritura | LUNES, 10:30 h | OCT-FEB |
| | nivel bajo de lectoescritura | VIERNES, 10:30 h | OCT-FEB |
| | nivel medio de lectoescritura | VIERNES, 10:30 h | FEB-JUN (inscripciones: en enero de 2020) |
| CENTRO C/ SALAMANCA | nivel medio de lectoescritura | MIÉRCOLES, 11:30 h | OCT-FEB FEB-JUN (inscripciones: en enero de 2020) |
| | nivel alto de lectoescritura | JUEVES, 11:30 h | OCT-JUN |
| CENTRO C/ OLIVAR | nivel medio de lectoescritura | MIÉRCOLES, 10:30 h | OCT-FEB |
| | nivel medio de lectoescritura | MIÉRCOLES, 10:30 h | FEB-JUN (inscripciones: en enero de 2020) |



* **PIENSA, CREA Y DIVIÉRTETE (con posibilidad de transporte adaptado)**

Realización de actividades de psicoestimulación, manipulativas y lúdicas, con el fin de mejorar los procesos cognitivos, favorecer la socialización y elevar la autoestima.

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------|
| CENTRO C/ OLIVAR | CON POSIBILIDAD DE TRANSPORTE | MARTES, 11:30 h | OCT-JUN |
| CENTRO C/ NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | CON POSIBILIDAD DE TRANSPORTE | JUEVES, 11:30 h | OCT-JUN |

* **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 medio-bajo de lectoescritura | LUNES, 10:30 h | FEB-JUN (inscripciones: en enero de 2020) |
|------------------|------------------------------------|----------------|--|

* **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 |
|------------------|------------------------------|------------------|---------|

* **PERCEPCIÓN, 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 N ^º 5 ^ª DEL PILAR | nivel alto de lectoescritura | MIÉRCOLES, 10 h | OCT-NOV |
|--|------------------------------|-----------------|---------|



LUDICO-EDUCATIVAS

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 COCINA PARA IMPARES

Orientados especialmente para aquellas personas que cocinan para pocos comensales, incluso solo para ellos, con el fin de que recuperen el placer de cocinar.

| | | | |
|------------------|-------------------------------|--------------------|---------|
| CENTRO C/ SALVIA | Con posibilidad de transporte | MIÉRCOLES, 11:45 h | OCT-JUN |
|------------------|-------------------------------|--------------------|---------|

(Los participantes aportarán los ingredientes y disfrutarán de lo cocinado).

*JUEGOS CON PROBLEMAS

Espacios lúdicos de trabajo grupal que favorecen el ejercicio mental y las relaciones sociales, a través de distintas dinámicas, juegos y pasatiempos.

| | | | |
|------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| CENTRO C/ NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | lectoescritores | LUNES, 10:30 h | CUATRIMESTRAL |
| | | LUNES, 16:15 h | CUATRIMESTRAL |

Requiere entrevista previa.

JUEGA, PIENSA Y COMENTA

Taller de juegos de mesa clásicos y modernos en el que tengamos 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 del tipo *parchís*, *dominó* y *damas chinas*, y modernos del tipo *azul*, *diccionario*...).

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



ÁREA EDUCATIVA. RECORDANDO LA ESCUELA

Nunca es tarde para acercarnos a las escuelas a las que no pudimos acceder en la infancia o pudimos ir pocos años.

Estos espacios están destinados a recordar y/o ampliar conocimientos que respondan a las demandas educativas de las personas mayores, así como a favorecer las relaciones sociales, el empoderamiento personal y la participación en distintas actividades comunitarias de carácter formativo, favoreciendo el derecho a la educación permanente.

Requieren entrevista previa.

GRUPO DE ALFABETIZACIÓN

Especialmente para personas interesadas en aprender las letras del alfabeto, las sílabas, aprender a sumar y a restar... Este taller de escuela y tus compañeros se convierten en tu mejor grupo de apoyo y te ayudarán a alcanzar tus metas.

| | | |
|---------------------|-----------------|---------|
| CENTRO C/ SALAMANCA | LUNES, 10 h | OCT-JUN |
| CENTRO C/ DAOIZ | MIÉRCOLES, 10 h | OCT-JUN |

GRUPO DE NEOLECTORES

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

| | | |
|------------------------------------|--------------------|---------|
| CENTRO C/ SALAMANCA | JUEVES, 10:15 h | OCT-JUN |
| | LUNES, 11:30 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/ DAOIZ | 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, 11 h | 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-ABRIL |
|---------------------------|------------------|-----------|

PLANETA AZUL

Espacio de divulgación de contenidos relacionados con la ciencia, el conocimiento del medio natural y nuestra relación con el entorno desde una perspectiva asequible. Se abordarán conceptos de ecología, paisaje y curiosidades siempre sorprendentes del mundo animal, vegetal y mineral.

| | | |
|------------------|--------------------|---------|
| CENTRO C/ SALVIA | MIÉRCOLES, 16:15 h | OCT-ENE |
| CENTRO C/ DAOIZ | MIÉRCOLES, 16:15 h | FEB-MAY |

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 |
| | LUNES, 11:30 h | FEB-MAY |
| CENTRO C/ ORENSE | MIÉRCOLES, 16:15 h | OCT-FEB |
| CENTRO C/ SALVIA | MIÉRCOLES, 16:15 h | FEB-MAY |

TOMA TÉ CON FILOSOFÍA

Abordaremos, desde una perspectiva divulgativa, las principales cuestiones que ha planteado la FILOSOFÍA a lo largo de su historia, dentro de un ambiente distendido, donde disfrutaremos haciéndonos preguntas que nos lleven a reflexionar sobre la vida.

Con este taller queremos poner en juego las propias capacidades argumentativas y racionales dándonos la oportunidad de recorrer juntos el mundo de las ideas en un ambiente lúdico y entretenido.

“Un filósofo: es un hombre que constantemente vive, ve, oye, sospecha, espera, sueña cosas extraordinarias...”. Friedrich Nietzsche.

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

HEROÍNAS A ESCENA: LOS MITOS VAN AL TEATRO

Una aproximación a las obras de teatro antiguo a través de sus protagonistas, esas heroínas que se rebelan contra la manipulación de su libertad y que siguen siendo a día de hoy un ejemplo de valentía y coraje. En la Antigua Grecia se presentaron por primera vez los géneros del drama, la comedia y la tragedia, inspirados principalmente en aspectos de sus sociedades.

En este taller conoceremos el origen del teatro y pondremos nuestras voces a esos personajes femeninos que llegan hasta nuestros días como arquetipos universales: las heroínas mitológicas.

| | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------|---------|
| CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS | Nivel alto de lectoescritura | LUNES, de 10 a 11:45 h. | OCT-JUN |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------|---------|

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 que nos invita a conocer y entrenar aquellas habilidades que permiten 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 (inscripciones en enero de 2020) | 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 tenerlos 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, 16:15 h | OCT-ABR | con entrevista |
| | HOMBRES | MARTES, 10:30 h | OCT-ABR | con entrevista |

GESTIÓN EMOCIONAL

Los participantes podrán profundizar en sus emociones e integrarlas de forma positiva en su vida personal.

| | | | |
|------------------|-----------------|---------|----------------|
| CENTRO C/ SALVIA | MIÉRCOLES, 10 h | OCT-FEB | con entrevista |
|------------------|-----------------|---------|----------------|

CUIDARTE PARA CUIDAR

Taller dirigido a personas que ejercen de cuidadoras. Cómo cuidarse y reservar un tiempo de reflexión y de aprender habilidades para poder cuidar mejor.

| | | | |
|------------------------------------|--------------------|---------|----------------|
| CENTRO C/ NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | MIÉRCOLES, 16:30 h | OCT-FEB | 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-FEB | con entrevista |
|------------------------------------|-------------------|---------|----------------|

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 2020).

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

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA Y TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Todos tenemos algo que nos hace valiosos y únicos. En este taller podremos desarrollar habilidades para aprender a amarte y valorarte, a aceptarte tal como eres.

| | | | |
|------------------------------------|------------------------|---------|----------------|
| CENTRO C/ NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | LUNES, de 10 a 11:30 h | OCT-FEB | con 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, 12:30 h | OCT-JUN | sin entrevista |
| | JUEVES, 12:30 h | OCT-JUN | sin entrevista |
| CENTRO C/ SALAMANCA | VIERNES, 11:45 h | OCT-JUN | sin entrevista |

PENSANDO EN POSITIVO (Antiguos Grupos de Apoyo Psicológico)

Favorecer el encuentro entre personas ofreciéndolas un espacio donde compartir emociones, reforzarse y practicar el pensamiento positivo que les facilite obtener más de la vida y lograr lo que se propongan, estimulando sus relaciones sociales.

| | | |
|---------------------|---------------------------|---------|
| CENTRO C/ ORENSE | LUNES, de 11:30 h a 13 h | OCT-JUN |
| CENTRO C/ SALAMANCA | VIERNES, de 9:30 h a 11 h | OCT-JUN |
| CENTRO C/ ORENSE | LUNES, 9:30 h | OCT-JUN |

CONSULTA DE ORIENTACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO A LA PERSONA-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 |
|------------------|-----------------|-------------------------------|---------|

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 |

MÚSICA POPULAR

Aprenderemos piezas musicales de la sabiduría popular: origen, historia de las composiciones, así como de sus autoras, autores e intérpretes.

| | | |
|------------------|------------------------|---------|
| CENTRO C/ OLIVAR | LUNES, de 10:30 a 12 h | OCT-MAY |
|------------------|------------------------|---------|





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) | DE LUNES a VIERNES | OCT-SEP | con entrevista |
| CENTRO C/ SALVIA (en suelo) | DE LUNES a VIERNES | OCT-SEP | con entrevista |
| CENTRO C/ OLIVAR (en mesa) | DE LUNES a VIERNES | OCT-SEP | con entrevista |
| CENTRO C/ DAOIZ (en mesa) | DE 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.

USO DEL TELÉFONO MÓVIL

En este taller aprenderemos a utilizar nuestro teléfono móvil no solo para llamadas, sino como herramienta para organizar nuestro día a día.

Los participantes aportarán sus propios móviles.

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| CENTRO C/ NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | JUEVES, 11:30 h Con posibilidad de transporte | OCT-FEB |
| | | FEB-JUN (inscripciones: enero de 2020) |
| CENTRO C/ OLIVAR | LUNES, de 10:15 a 11:15 h | FEB-JUN (inscripciones: enero de 2020) |

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, de 10:30 a 11:45 h | OCT-FEB |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------|

4. ÁREA ESPACIOS 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, Crea, Teje y Comparte, Manualidades, Encuadernación, Alfombras y Cestería.*

LECTURA

Los grupos de lectura autónomos 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 Nuestra Señora del Pilar, 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.

INGLÉS

En el Centro de Mayores de la calle Olivar se reúne un grupo para conversar en inglés.

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: miércoles, a las 10 h, en el Centro de Mayores de la calle Orense.



CENTRO DE MAYORES DE LA PLAZA RAMÓN RUBIAL

| | | |
|----------------------------|--------|---------------|
| DIARIO, de 10 a 13 h | MAÑANA | PINTURA |
| DIARIO, de 10 a 13 h | MAÑANA | MARQUETERÍA |
| DIARIO, de 16:30 a 19:30 h | TARDE | ENTRE LABORES |
| VIERNES, de 10 a 13 h | MAÑANA | ALFOMBRAS |
| JUEVES, de 16:30 a 19:30 h | TARDE | CESTERÍA |
| MARTES, de 11 a 13 h | MAÑANA | MANUALIDADES |

CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE OLIVAR

| | | |
|---------------------------------------|--------|------------------|
| DIARIO (EXCEPTO MARTES), de 10 a 13 h | MAÑANA | PINTURA |
| DIARIO, de 16:30 a 19:30 h | TARDE | PINTURA |
| JUEVES, de 16:30 a 17:30 h | TARDE | GRUPO DE LECTURA |
| MARTES, de 11 a 12:30 h | MAÑANA | ENTRE LABORES |
| LUNES Y MIÉRCOLES, de 16:30 a 19:30 h | TARDE | ENTRE LABORES |
| LUNES Y JUEVES, 16:30 h | TARDE | INGLÉS |

CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE SALVIA

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

CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE

| | | |
|---|--------|-----------------------|
| MIÉRCOLES, de 10 a 13:30 h.. | MAÑANA | SENDERISMO |
| MIÉRCOLES y VIERNES, de 16:30 a 19:30 h | MAÑANA | PINTURA |
| VIERNES, de 10:30 a 12 h | TARDE | PINTURA |
| LUNES, MARTES y VIERNES, de 10:30 a 13:30 h | TARDE | CREA, TEJE Y COMPARTE |
| MARTES, MIÉRCOLES y VIERNES, de 16:30 a 19:30 h | MAÑANA | MARQUETERÍA |
| DE LUNES a VIERNES, de 16:30 19:30 h | TARDE | MARQUETERÍA |
| DE LUNES a VIERNES, de 16:30 19:30 h | TARDE | ENTRE LABORES |
| LUNES, JUEVES y VIERNES, de 10 a 13 h | MAÑANA | MÚSICOS-RONDALLA |
| MARTES, de 16 a 20 h. | TARDE | ACORDEÓN |

CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

| | | |
|-----------------|--------|------------------|
| MARTES, 16:30 h | TARDE | ACORDEÓN |
| VIERNES, 10 h | MAÑANA | GRUPO DE LECTURA |

5. TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS

TRABAJO CORPORAL

CREATIVIDAD

NUEVAS TECNOLOGÍAS

ACTIVIDADES LUDICO-EDUCATIVAS Y CULTURALES

AIRE LIBRE

(Preinscripciones: del 2 al 6 de septiembre de 2019)

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, de 11 a 12 h MIÉRCOLES, de 12:15 a 13:15 h | ANUAL |
| | CORTE Y CONFECCIÓN | niveles inicial y avanzado | LUNES, de 16:30 a 19:30 h MIÉRCOLES, de 16:30 a 19:30 h VIERNES, de 16:30 a 19:30 h | ANUAL |
| | 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 |
| | ARTESANÍA | nivel inicial | LUNES Y JUEVES, de 10 a 12:30 h | ANUAL |
| | BÁSICO DE FOTOGRAFÍA DIGITAL | nivel inicial | MIÉRCOLES, de 10 a 12 h | OCT-FEB |
| | PINTURA EN TÉMPERA | | MARTES, de 10,30 h | ANUAL |
| C/ SALVIA | SEVILLANAS | nivel inicial | LUNES, de 16:45 a 17:45 y de 17:45 a 18:45 h | ANUAL |
| | INICIO A LA INFORMÁTICA | nivel inicial | LUNES Y VIERNES, de 10 a 12 h | ANUAL |
| | FOTOGRAFÍA DIGITAL INICIACIÓN | nivel inicial | MARTES, de 10 a 11 h | ANUAL |
| | FOTOGRAFÍA DIGITAL AVANZADO | nivel avanzado | MARTES, de 10 a 12:30 h | ANUAL |
| | RENUEVA TU VESTUARIO | nivel inicial | JUEVES, de 11 a 13 h | ANUAL |
| | MUS | nivel inicial | LUNES, de 16:30 a 18:30 h | ANUAL |
| | CANASTA | nivel avanzado | JUEVES, de 16:30 a 19 h | ANUAL |
| | CLUB DE LECTURA | | MIÉRCOLES, de 16:30 a 18 h | ANUAL |
| | DANZA ORIENTAL | | JUEVES, 11 h | ANUAL |
| | ESPACIO DE INGLÉS | Nivel medio | MARTES, 10 h | ANUAL |
| | PRACTICANDO LA MARCHA NÓRDICA I | nivel avanzado | JUEVES, de 10 a 12 h. | ANUAL |
| | PRACTICANDO LA MARCHA NÓRDICA II | nivel avanzado | MARTES, de 10 a 12 h | ANUAL |
| C/ DAOIZ | ARTESANÍA | nivel inicial | MARTES, de 10 a 12:30 y de 17:45 a 18:45 h | ANUAL |
| | CORTE Y CONFECCIÓN | | MARTES, de 16:30 a 18 h | ANUAL |
| | GRUPO DE PETANCA (Parque de Navarra) | | MIÉRCOLES, de 17 a 18 h | ANUAL |
| | PRACTICANDO SENDERISMO | | LUNES, 10 h | ANUAL |
| C/ NUESTRA SEÑORA DEL PILAR | PRACTICANDO SENDERISMO | | VIERNES, 10 h | ANUAL |

6. TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES (Preinscripciones: del 2 al 6 de septiembre de 2019)

PROMOCIÓN DE LA CULTURA

GRANDES LECTORES

Lunes, de 16:30 a 18 h, en el Centro de Mayores de la calle Salamanca.
Del 21 de octubre al 9 de diciembre.

INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Lunes y miércoles, de 16 a 18 h. Del 21 de octubre al 13 de noviembre.

HAZ TRÁMITES POR INTERNET

Lunes y miércoles, de 10 a 12 h. Del 21 de octubre al 20 de noviembre.

COMUNÍCATE POR LA RED

Martes y jueves, de 16 a 18 h. Del 15 de octubre al 21 de noviembre.

IMÁGENES PARA RECORDAR

Martes y jueves, de 10 a 12 h. Del 15 de octubre al 21 de noviembre.

A lo largo del 2020 se programarán nuevos talleres de estas áreas.



7. PROGRAMAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA (Previa cita con terapeuta)

Destinado a personas mayores con 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 y calidad de vida.

Los talleres con posibilidad de transporte abordan tanto los aspectos de movilidad y activación a nivel físico como la estimulación cognitiva. Se trabaja en grupos favoreciendo la participación y la socialización.

Para utilizar los servicios del programa es necesaria una valoración del terapeuta ocupacional del centro de mayores más próximo al domicilio (previa cita).

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL DOMICILIARIO (PAID)

Dirigido a personas mayores con dificultad para acceder a los centros de mayores. Este programa les dota de los recursos y servicios básicos necesarios para conservar sus capacidades y permanecer en sus domicilios. 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.

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, etc.).

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.

Hay un servicio de asesoría:

* Consultar convocatoria anual de ayudas para adaptaciones domiciliarias.

BANCO DE PRÉSTAMO DE PRODUCTOS DE APOYO

El *Banco de Productos de Apoyo* cuenta con elementos (silla de ruedas, andador, 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.

8. 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:

■ **BENICASIM (CASTELLÓN):** del 13 al 19 de octubre (50 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 9, 10 y 11 de septiembre.

EXCURSIONES CULTURALES DE UN DÍA:

■ **MADRID DE LOS BORBONES. PALACIO REAL:** 26 de septiembre (100 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 2 Y 3 de septiembre.

■ **TOLEDO:** 24 de octubre (100 plazas).

Preinscripciones telefónicas: los días 30 de septiembre y 1 octubre.

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

9. 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

18 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, Semana del Libro, Verbena Popular de San Isidro, XXIII Muestra de Teatro, XXIII Semana de las Personas Mayores, Encuentros Intergeneracionales, participación en la Marcha de Las Rozas, Entrega de carnés a nuevos socios.

■ Baile con discjockey

Todos los sábados, y los domingos que no haya baile en el Centro Municipal La Esfera, de 17 a 20 h.

Centro de Mayores de la calle Orense.

■ Bailes en festivos

Amenizados por *dj*.

Días: 1 de noviembre y 6 de diciembre, de 17 a 20 h.

Centro de Mayores de la calle Orense.

■ Baile en La Esfera

Viernes:

11 y 25 de octubre.

8 y 22 de noviembre.

13 de diciembre.

Domingos:

6 y 27 de octubre.

3 y 17 de noviembre.

8 y 22 de diciembre.

De 18 a 21 h.

Centro Municipal La Esfera (Avenida Olímpica, 14).

Precio de la entrada: 1,04 euros.

■ Cine para Mayores

17 de octubre.

Película: *Campeones*.

Director: Javier Fesser.

14 de noviembre.

Película: *La montaña entre nosotros*.

Director: Hany Abu-Assad.

12 de diciembre.

Película: *Mi querida cofradía*.

Directora: Marta Díaz.

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.

10. 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.

11. OTROS SERVICIOS

| CATÁLOGO DE EQUIPAMIENTOS Y SERVICIOS GENERALES DE LA RED DE CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES DE ALCOBENDAS. | C. M. CARMEN GARCÍA BLOISE | C. M. MARÍA ZAMBRA-NO | C. M. NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ | *C. M. PEDRO GONZÁLEZ GUERRA | C. M. RAMÓN RUBIAL | C. M. URBANI-ZACIONES |
|---|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Servicio de Información | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Sala de Encuentros y Juegos. | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Cafetería | √ | | √ | √ | √ | |
| Comedor** | √ | √ | | √ | √ | |
| Prensa diaria (El País, El Mundo, La Razón, ABC, Marca, As) | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Biblioteca y Sala de lectura | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Préstamo de libros y películas | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Peluquería en el centro y corte pelo a domicilio | | √ | | | √ | √ |
| Mesa de billar | | √ | | | √ | |
| Huertos tradicionales | | | | √ | | √ |
| Huertos adaptados | √ | √ | | | | |
| Sala de ordenadores | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Sala de televisión | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Zona wifi | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Asesoría jurídica * | | | | √ | | |

(*) Unidad Administrativa

(**) El Servicio de Comedor estará abierto los 365 días del año, al menos en uno de los centros.

| PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES DE APOYO AL DESARROLLO PERSONAL Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LA RED DE CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES | C. M. CARMEN GARCÍA BLOISE | C. M. MARÍA ZAMBRA-NO | C. M. NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ | *C. M. PEDRO GONZÁLEZ GUERRA | C. M. RAMÓN RUBIAL | C. M. URBANI-ZACIONES |
|--|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Programación y desarrollo de talleres y actividades diversas (ver folleto de programación anual) | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Programación y gestión de eventos comunitarios (<i>Semana del Mayor, Muestra de Teatro, fiestas locales, actividades intergeneracionales...</i>) | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Atención A consultas individualizadas DEL equipo Técnico (terapia ocupacional, animación sociocultural, psicólogo) | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

| DESARROLLO, PARTICIPACIÓN COMUNITARIA Y SOLIDARIDAD DESDE LA RED DE CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES | C. M. CARMEN GARCÍA BLOISE | C. M. MARÍA ZAMBRA-NO | C. M. NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ | *C. M. PEDRO GONZÁLEZ GUERRA | C. M. RAMÓN RUBIAL | C. M. URBANIZACIONES |
|---|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|----------------------|
| Programa de Voluntariado | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Grupos de Encuentro-Talleres Autónomos | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Seguimiento y colaboración con asociaciones de Personas Mayores y de Salud (cesión de espacios en los centros municipales de mayores) | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Asociación Teatro La Alegría. | | | | √ | | |
| Club 65 | | | √ | | | |
| ACOM | | | | √ | | |
| AMA | | | | √ | | |
| Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer | | | | | √ | |
| Comisión Sectorial de Mayores | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Formación de alumnado en prácticas | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

*Asociaciones de apoyo a mayores, con cesión de espacios en la Red de Centros Municipales de Mayores.

| PROGRAMACIÓN Y RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA DESDE LA RED DE CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES * | C. M. CARMEN GARCÍA BLOISE | C. M. MARÍA ZAMBRA-NO | C. M. NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ | *C. M. PEDRO GONZÁLEZ GUERRA | C. M. RAMÓN RUBIAL | C. M. URBANIZACIONES |
|--|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|----------------------|
| Asesoramiento para prevención de la dependencia (cita del equipo de Terapia) | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Plan de Actividades Ocupacionales a Domicilio | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Asesoramiento en adecuación de la vivienda | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Comida y cena a domicilio y envasada | √ | √ | | √ | √ | |
| Peluquería , corte de pelo a domicilio | | √ | | | √ | |
| Podología a domicilio | | | | √ | | |
| Banco de Préstamo de Productos de Apoyo (sillas, andadores, etc.) | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Transporte adaptado | | | | √ | | √ |

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



- *Centro de Mayores de la calle Daoiz:*
91 661 95 07.
- *Centro de Mayores de la calle Olivar:*
91 652 36 30.
- *Centro de Mayores de la calle Orense:*
91 241 42 00.
- *Centro de Mayores de la calle Salamanca:*
91 663 68 64.
- *Centro de Mayores de la calle Salvia:*
91 659 76 02.
- *Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar:*
91 652 61 29.

SERVICIO DE MAYORES (c/ Orense, 5-2ª planta):
91 241 41 00.