

Información sobre las **ACTIVIDADES DE VERANO** del Servicio de Personas Mayores de Alcobendas.



PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES DE VERANO 2021



INSCRIPCIONES:
Actividades de JUNIO: Inscripción telefónica del 14-18 de JUNIO de 10,30-14 H

Actividades de JULIO: Inscripción telefónica del 21-25 de JUNIO de 10,30-14 H

Teléfono: 607 650 028

Propuestas para DISFRUTAR Y COMPARTIR con los demás en VERANO, respetándose las medidas higiénico-sanitarias COVID.

JUNIO:

- ESTIRAMIENTOS EN EL PARQUE EN EL ARROYO DE LA VEGA: DÍAS 21 Y 28 DE JUNIO DE 10-11 HORAS. Para empezar el día de forma saludable, aprende a estirarte, disfrutando de un espacio en la naturaleza.
- DIVERGYM EN POLIDEPORTIVO JOSÉ CABALLERO: DÍAS 22, 24 Y 29 DE JUNIO DE 10-12,30 HORAS. Movimiento, juegos y



JULIO:

- ESTIRAMIENTOS EN EL PARQUE EN EL ARROYO DE LA VEGA 5 Y 12 de JULIO de 10-11 HORAS. Para empezar el día de forma saludable, aprende a estirarte, disfrutando de un espacio en la naturaleza.
- CONCURSOS DE LA TELEVISIÓN EN LA TERRAZA DE DAOIZ DE 10-11,30 HORAS. Recordando los concursos famosos de la T.V., se realizarán pruebas de preguntas-respuestas, retos, cálculo y música

- 1,2,3 RESPONDA OTRA VEZ . 9 DE JULIO



- PASAPALABRA. 16 DE JULIO
- EL PRECIO JUSTO. 23 DE JULIO

- JUEGOS DE MEMORIA EN EL PARQUE DE ARROYO DE LA VEGA.DÍAS: 1, 8 Y 13 de JULIO DE 10 A 11HORAS. Se realizarán actividades grupales de atención, memoria y lenguaje.
- AGILIDAD MENTAL EN LA TERRAZA DE DAOIZ. DÍAS: 6 Y 20 DE JULIO DE 10,30-11,30 HORAS. Se realizarán diferentes actividades para estimular nuestras capacidades cognitivas y rapidez mental de forma lúdica.
- CLUB PURA LECTURA DE VERANO EN LA TERRAZA DE DAOIZ. DÍA: 22 DE JULIO DE 10 A 11,30 HORAS. Propuestas y recomendaciones para preparar buenas lecturas este verano
- ESPACIO DE RELAJACIÓN EN SILLA EN LA TERRAZA DE DAOIZ. DÍAS: 1, 8 Y 15 DE JULIO DE 10 A 11 HORAS. Aprende técnicas de relajación para la búsqueda del bienestar físico y emocional.
- CRECIMIENTO POSITIVO Y EMOCIONES EN LA TERRAZA DE DAOIZ. DÍAS: 7 Y 14 DE JULIO. 10-11,30 HORAS. Espacio para aprender a afrontar las situaciones cotidianas con una mirada positiva y comprender y aceptar nuestras emociones.