

Actualidad

Distintas especies marinas huyen del calentamiento global al fondo del mar

Gestión emocional, autoestima, uso del móvil entre los nuevos cursos para los mayores de Alcobendas

14 ENERO 2020

ACTUALIDAD

LOCALIDADES

ALCOBENDAS

OCIO

Desde los centros municipales de Personas Mayores de Alcobendas se abre la inscripción para los nuevos cursos para los mayores de Alcobendas programados a partir de febrero:

· *Atención y Memoria.* Para personas con un nivel medio de lectura y escritura y con fallos leves de memoria. Se llevará a cabo en el Centro Municipal de Personas Mayores de la calle Olivar desde el 19 de febrero, los miércoles, a las 10 h; y en el de la calle Orense, desde el 21 de febrero, los viernes, a las 10:30 h.

· *Estimulación Cognitiva a través de la Música.* A través de canciones de diferentes épocas, la utilización de instrumentos musicales y el baile, se creará un espacio para disfrutar y mantener la mente activa. Será en el Centro Municipal de Personas Mayores de la calle Orense los lunes, a las 10:30 h. Las clases comienzan el 17 de febrero.

· *Uso del teléfono móvil (solo smartphones)*. Taller práctico para aprovechar las utilidades más interesantes de los teléfonos inteligentes. Desde el 20 de febrero, en el Centro Municipal de Personas Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar, los jueves, a las 11:30 h.

El taller de *Móviles* del centro de la calle Olivar se realizará en verano (inscripciones, en junio).

· *Desarrollo de Autoestima y Transformación Personal*. Dirigido a personas que quieran aprender a valorarse y generar un cambio personal. Se llevará a cabo los jueves, a las 10 h, en el Centro Municipal de Personas Mayores de la calle Olivar. Inicio: 20 de febrero.

· *Gestión Emocional*. El miércoles 19 de febrero comienza este taller, destinado a personas que quieran identificar y aprender a gestionar sus emociones. Se llevará a cabo en el Centro Municipal de Personas Mayores de la calle Salvia los miércoles, a las 10:30 h.

Las inscripciones se harán en todos los centros municipales de Personas Mayores del 20 al 23 de enero, presentando el carné de socio. Si hay más solicitudes que plazas, se realizará un sorteo el 27 de enero. Los listados definitivos se expondrán en todos los centros el lunes 3 de febrero.

Talleres dinamizados por voluntarios

· *Reiki*. El nivel 1º se realizará los lunes, de 18 a 19:30 h, y el nivel 2º (dirigido a alumnos que ya cursaron el 1º) será los miércoles, de 18 a 19:30 h. En ambos casos, durarán hasta finales de mayo y se desarrollarán en el centro de la calle Nuestra

Señora del Pilar. Las inscripciones se podrán hacer en todos los centros municipales de Personas Mayores desde el 20 de enero hasta el 4 de febrero.

Espacios para compartir, talleres autónomos

- *Pintura*. En el centro de la calle Salvia, los lunes y jueves, de 10 a 12 h.
- *Encuadernación*. En el centro de la calle Salvia, los martes y jueves, de 10 a 12 h.
- *Marquetería*. En el centro de la Plaza Ramón Rubial, de lunes a viernes, de 10 a 13 o de 16:30 a 19:30 h.
- *Pintura*. En el centro de la Plaza Ramón Rubial, de lunes a viernes, de 10 a 13 o de 16:30 a 19:30 h.
- *Entre labores*. En el centro de la Plaza Ramón Rubial, de lunes a viernes, de 16:30 a 19:30 h.
- *Pintura*. En el centro de la calle Orense, de lunes a viernes, de 16:30 a 19:30 h; o los martes y jueves, de 10:30 a 13:30.
- *Marquetería*. En el centro de la calle Orense, los lunes y martes, de 10:30 a 13:30 h.
- *Crea, teje y comparte*. En el centro de la calle Orense, los viernes, de 10:30 a 12 h.

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: en todos los Centros Municipales de Personas Mayores, de 10:30 a 19 h (los de las calles Salvia y Nuestra Señora del Pilar cierran de 14 a 16 h).

Angel Sánchez Carbonell

Angel Sánchez Carbonell - Director de Crónica Norte. Desde hace 31 años dedicado profesionalmente a la información y entretenimiento (TVE, Onda Cero, Tele Cinco, COPE...) Pero ante todo: un enamorado de la geografía de la península Ibérica. Montañero y aficionado a la gastronomía y la enología. Cuando la vida me lo permite diseño y señalo caminos naturales como Técnico de Senderos de la Escuela Española de Alta Montaña. (EEAM) Pero sobre todo me pierdo por ellos, los disfruto y colecciono para la retina para después volver a compartíroslos compartíroslos con los amigos.



Yllana gestiona y dará relevancia a la nueva Escuela Municipal de Teatro de Tres Cantos

Tres Cantos será escenario de la gran final de la 'Iberian Drone League' el campeonato de vuelo de drones

ARTÍCULOS RELACIONADOS

Tres Cantos será escenario de la gran final de la 'Iberian Drone League' el campeonato de vuelo de drones

Yllana gestiona y dará relevancia a la nueva Escuela Municipal de Teatro de Tres Cantos

La nueva temporada del Auditorio de Colmenar inaugura tres nuevos formatos para llegar a todos los públicos

La Farmacia del Hospital Ramón y Cajal suministrará fármacos para tratar el VIH

Debe leer

Distintas especies marinas huyen del calentamiento global al fondo del mar para mantener la temperatura

Tres Cantos será escenario de la gran final de la 'Iberian Drone League' el campeonato de vuelo de drones

Gestión emocional, autoestima, uso del móvil entre los nuevos cursos para los mayores de Alcobendas

Yllana gestiona y dará relevancia a la nueva Escuela Municipal de Teatro de Tres Cantos

¿Sabías qué hacer la colada en lavanderías autoservicio tiene un menor impacto en el medio ambiente?



30,782
Fans

7,167
Seguidores

923
Suscriptores

Instagram