

porque
soy **mayor**
ahora
puedo

programa
de actividades
para los **mayores**
de Alcobendas
1er trimestre de 2012



Queridos vecinos:

2012 es el *Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional*. Como sabéis, la longevidad de la población a nivel mundial es uno de los mayores triunfos de la humanidad y, también, uno de nuestros mayores retos. Creo firmemente que todos los mayores de Alcobendas tenéis mucho que hacer y que decir y que sois importantísimos para trasladar a las siguientes generaciones vuestras experiencias vitales y valores.

En este nuevo programa de actividades, vais a encontrar nuevas oportunidades para participar, por ejemplo, en talleres de espalda, de danza y de ritmo; en otros de habilidades sociales y autoestima, o de duelos en la vida cotidiana; en nuevos programas como el de *Libros a Casa*, y en otro cuyo nombre lo dice todo: *Re-decora tu vida*.

Como cada año, damos un nuevo y decidido impulso al voluntariado. Desde aquí os animo a participar en sus múltiples labores, porque tienen un valor para todos los vecinos de Alcobendas incalculable.

Espero compartir muy buenos momentos a lo largo del año 2012 y aprovecho esta oportunidad para desearos a todos felices fiestas.

Hasta pronto,



Mónica Sánchez Galán
Concejal de Familia y Bienestar Social



explorando juntos

Vacaciones de varios días, así como excursiones de un día, para relacionarnos en un ambiente distendido aprovechando la oferta cultural que el destino nos ofrece.

LARGA DURACIÓN

- MÁLAGA (50 plazas). Del 21 al 28 de marzo. Preinscripciones: 13, 14 y 15 de febrero.
- MURCIA (100 plazas). Del 20 al 27 de abril. Preinscripciones: 15, 16 y 20 de marzo.

EXCURSIONES CULTURALES DE UN DÍA

- OCAÑA (100 plazas). 23 de marzo. Preinscripciones telefónicas: 5 y 6 de marzo.
 - OROPESA (100 plazas). 20 de abril. Preinscripciones telefónicas: 28 y 29 de marzo.
- Todas las preinscripciones telefónicas se pueden realizar llamando al: **010 (desde Alcobendas). 91 484 31 99 (desde móviles o desde fuera de Alcobendas).**

programa de balnearios

Al igual que el año 2011, este año, el Ayuntamiento de Alcobendas, en colaboración con el IMSERSO, organiza el programa de **TERMALISMO SOCIAL 2012** para las personas mayores en grupos y pone a su disposición 315 plazas y el transporte desde Alcobendas a los balnearios de destino y desde los mismos a Alcobendas.

Las solicitudes estarán a disposición de los interesados a partir del lunes 5 de diciembre.

El plazo de inscripción termina el 30 de diciembre.

El importe de cualquiera de los balnearios ofertados es de 281,70 €.

■ **BALNEARIO: Termas de Cuntis**

- LOCALIDAD: Cuntis.
- PROVINCIA: Pontevedra.
- PLAZAS: 55.
- SALIDA: 1/12/12.
- LLEGADA: 10/2/12.
- Centro de recogida de solicitudes: C/. Salamanca.
- IMPORTE DEL TRANSPORTE: 44 €.

■ **BALNEARIO: Cervantes**

- LOCALIDAD: Santa Cruz de Mudela.
- PROVINCIA: Ciudad Real.
- PLAZAS: 55.
- SALIDA: 1/12/12.
- LLEGADA: 10/2/12.
- Centro de recogida de solicitudes: C/. Daoíz.
- IMPORTE DEL TRANSPORTE: 16 €.

■ **BALNEARIO: Termas Victoria**

- LOCALIDAD: Caldes de Montbuí.
- PROVINCIA: Barcelona.
- PLAZAS: 55.
- SALIDA: 1/12/12.
- LLEGADA: 10/2/12.
- Centro de recogida de solicitudes: C/. Salamanca.
- IMPORTE DEL TRANSPORTE: 49 €.

■ **BALNEARIO: Baños de Fitero.**

- LOCALIDAD: Fitero.
- PROVINCIA: Navarra.
- PLAZAS: 110.
- SALIDA: 3/2/12.
- LLEGADA: 12/2/12.
- Centro de recogida de solicitudes: C/. Olivar
- IMPORTE DEL TRANSPORTE: 20 €.

■ **BALNEARIO: Guitiriz.**

- LOCALIDAD: Guitiriz.
- PROVINCIA: Lugo.
- PLAZAS: 40.
- SALIDA: 27/2/12.
- LLEGADA: 7/3/12.
- Centro de recogida de solicitudes: C/. Orense.
- IMPORTE DEL TRANSPORTE: 55 €.

La forma de pago del importe del transporte se realizará mediante las fórmulas habilitadas para ello, en los centros de mayores:

- Pago con tarjeta débito.
- Pago con tarjeta *contactless* (en caso de superar el importe máximo disponible en la tarjeta, deberán pagarlo en días sucesivos hasta el abono total del importe).
- Justificante del ingreso bancario, que se podrá efectuar en las sucursales de Bankia de las calles Orense, 9 y Constitución, 92.
- Justificante de la transferencia bancaria.

vamos al teatro

Sábado 14 de enero. 20 h.

CIGALA Y TANGO.

Sábado 21 de enero. 20 h.

¡MUU! 2.

50 entradas de precio reducido para los espectáculos de Abono General programados en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Los carteles con la información de los espectáculos y las fechas de preinscripción se publicarán en todos los centros de mayores.

La recogida de entradas se efectuará en las taquillas del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

actividades comunitarias

Hemos programado una serie de actos en los que los mayores sois protagonistas activos.

■ **Fiesta Fin de año**

1 de enero. 1 de la madrugada.
Lugar: Centro de Mayores de la c/. Orense. Sorteo de dos plazas para un viaje de larga duración entre las personas que acudan a la fies-

ta y tengan carné de socio de los centros de mayores.
Orquesta: Trío La Lola.
Entrada gratuita, aforo limitado.



■ **Baile de Carnaval**

15 de febrero. 17 h. Sorteo de dos plazas para un viaje de larga duración entre las personas que acudan disfrazadas y tengan carné de socio de los centros de mayores.

Lugar: Centro de Mayores de la c/. Orense.

Entrada gratuita, aforo limitado.

■ **Baile de la Rondalla**

Organizado por la Rondalla “El Abuelo tiene novia”, los sábados, en el Centro de Mayores de la c/. Orense. De 17 a 20 h.

■ **Baile con ‘discjockey’**

Los domingos, de 17 a 20 h, en el Centro de Mayores de la c/. Orense.

Bailes en Centro Municipal La Esfera (Avenida Olímpica, 14) los días:

- Viernes 13 y 27 de enero.
- Viernes 10 y 24 de febrero.
- Viernes 16 y 23 de marzo.

Horario: de 18 a 21 h.

Entradas: 1 €.

cine para mayores

Día 2 de febrero: *The Blind Side*
(Un sueño posible).

Día 1 de marzo: *Posdata: te quiero.*

Entradas: en los cuatro centros de mayores, los 3 días hábiles anteriores a la proyección.

En el Centro Cultural Pablo Iglesias, una hora antes de la proyección.

Precio: 1 €.

áreas de trabajo

1.- ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA:

La participación en estas actividades y el uso de estos servicios se hará previa valoración de la terapeuta ocupacional del centro de mayores más próximo al domicilio del usuario, para lo que se deberá solicitar cita en el centro municipal de mayores correspondiente.

■ **Estancias diurnas temporales**

Espacio para la atención integral de mayores con diferentes niveles de dependencia, orientado a mejorar su autonomía y calidad de vida y a favorecer sus relaciones sociales.

Se desarrolla en el Centro de Mayores de la c/. Orense.

■ **Abordaje terapéutico**

Taller de actividades que estimulen la movilidad, la creatividad y las funciones cognitivas, destinado a los mayores que necesitan un mayor apoyo o una atención más personalizada (se dispone de transporte adaptado).

En los centros de mayores de las calles Olivar, Daoíz y Salamanca.

■ **Talleres de Encuentro**

Son espacios de convivencia y relación para los mayores que no tienen la autonomía suficiente para participar en los talleres reglados.

Estos grupos son dinamizados por *mayores voluntarios*.

Horarios:

- Centro de Mayores de la c/. Olivar: martes, de 10:30 a 13 h.

- Centro de Mayores de la c/. Daoíz: lunes, de 11 a 13:30 h.

- Centro de Mayores de la c/.

Orense:

jueves, de 11 a 13 h.

- Centro de Mayores de la c/.

Salamanca: miércoles, de 11 a 13 h.

■ **Comida a domicilio o envasada en situaciones especiales**

Previa valoración de terapia ocupacional.

■ **Baños Geriátricos**

Centros de mayores de las calles Salamanca y Orense. Previa valoración de terapia ocupacional.

2.- **TRABAJO CORPORAL:**

En estos talleres exploramos la posibilidad de movilidad y expresión a través de la música, el movi-



miento y la relación con los otros, tomando conciencia del propio cuerpo, de su potencial y de sus limitaciones.

Los de *Gimnasia Suave* están dirigidos a personas con movilidad reducida, con ejercicios suaves que favorezcan la coordinación, la agilidad y la estabilidad, y aportando autonomía y seguridad para el desarrollo de una actividad normal.

■ **Expresión Corporal**

A partir de mediados de febrero, darán comienzo los nuevos grupos, formados por los usuarios que quedaron en lista de espera, con los siguientes horarios:

- Centro de Mayores de la c/ Olivar: lunes, de 11:30 a 12:30 h.

- miércoles, de 10:15 a 11:15 h.

- Centro de Mayores de la c/ Orense: lunes, de 10:15 a 11:15 h.

- Centro de Mayores de la c/ Salamanca: jueves, de 10:15 a 11:15 h.

■ **Gimnasia Suave**

- Centro de Mayores de la c/. Daoíz: martes, de 10:30 a 11:15 h.

Miércoles, de 11 a 11:45 h.

Miércoles, de 12 a 12:45 h.

Jueves, de 12 a 12:45 h.

• Centro de Mayores de la c/. Orense:

Lunes, de 11:15 a 12 h.

Martes, de 11:15 a 12 h.

Miércoles, de 10 a 10:45 h.

Miércoles, de 10:15 a 11 h.

Miércoles, de 11:15 a 12 h.

Jueves, de 12:30 a 13:15 h.

• Centro de Mayores de la c/. Salamanca:

Lunes, de 10:15 a 11 h.

Jueves, de 11:30 a 12:15 h.

Viernes, de 10:15 a 11:15 h.

• Centro de Mayores de la c/.

Olivar:

Miércoles, de 11:45 a 12:30 h.

Jueves, de 11:45 a 12:30 h.

■ **Cuida tu espalda** **NOVEDAD**

Ejercicios suaves de estiramiento y



flexibilidad que podemos integrar en nuestra vida cotidiana.

• Centro de Mayores de la c/. Olivar.

Lunes, de 10:15 a 11:15 h.

Inicio: 19 de febrero.

Inscripciones: del 12 al 15 de febrero, en el Centro de Mayores de la c/. Olivar.

No se podrán inscribir a este taller si se realiza otro de *Trabajo Corporal*.

■ **Danza y Ritmo** **NOVEDAD**

Sencillas danzas y coreografías para trabajar la coordinación del cuerpo y la mente.

• Escuela de Música y Danza:

Jueves, de 10 a 11 h.

Inicio: jueves 12 de marzo.

Inscripciones: del 12 al 24 de febrero, en el Centro de Mayores de la c/.

Daoíz.

No se podrán inscribir a este taller si se realiza otro de *Trabajo Corporal*.

■ **Gimnasia de manos**

• Centro de Mayores de la c/.

Orense.

Martes, de 10 a 11 h.

■ **Trabajo Postural y Relajación**

• Centro de Mayores de la c/.

Orense.

Jueves, de 11:30 a 12:15 h.

■ **Música y Movimiento**

• Escuela de Música y Danza:

Lunes: 1^{er} grupo. De 10 a 11 h.

2^o grupo. De 11 a 12 h.

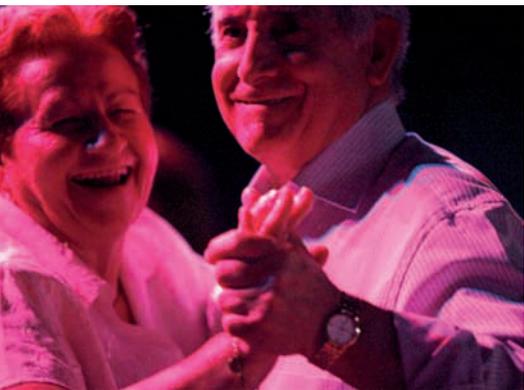
miércoles: 3^{er} grupo. De 10 a 11 h.

4^o grupo. De 11 a 12 h.

■ **Actividad Acuática**

• Centro de Mayores de la c/. Orense:

De lunes a jueves, de 10 a 13 h.



■ **Bailes de salón (iniciación)**

• Centro de Mayores de la c/. Orense.
Lunes, a las 16:30 h.

■ **Bailes de salón (avanzado)**

• Centro de Mayores de la c/. Orense.
Jueves, a las 16 h.

3.- ESPACIOS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD:

NOVEDAD Charla-coloquio.

Los Elementos de Apoyo en la Vida Diaria

En el mes de febrero se realizará una charla-coloquio en el Centro de Mayores de c/. Orense sobre *Elementos de Apoyo* (bastones, andadores, tablas de bañera...). Estos elementos mejoran la independencia en nuestra vida diaria. Se anunciará previamente en *Sietedías* y en los paneles informativos de todos los centros municipales de mayores.

4.- TALLERES AL AIRE LIBRE:

■ **Marcha Nórdica**

Consiste básicamente en caminar con bastones, coordinando las

extremidades inferiores y superiores, y realizando una contrarrotación de hombros y caderas. Se trata de un nuevo modo de caminar.

La práctica de la marcha nórdica es apta para la mayoría de personas de cualquier edad y condición física, e incluso tiene resultados positivos en personas con patologías crónicas como osteoporosis, diabetes o del aparato locomotor, entre otras.

■ **Curso Iniciación Marcha Nórdica**

• Centro de Mayores de la c/. Orense. Martes, de 10 a 11 h.
Inscripciones para las plazas libres: del 16 al 20 de enero.

■ **Marcha Nórdica Avanzado**

(Participantes formados por usuarios que ya han realizado el curso de Iniciación).

• Centro de Mayores de la c/. Orense. Viernes, a las 10:15 h.



■ **Senderismo:**

• Centro de Mayores de la c/. Orense:

miércoles, a las 10 h.

• Centro de Mayores de la c/. Daoíz:
Lunes, a las 10 h.

5.- DESARROLLA TU MENTE:

■ **Juegos con problemas:**

Establecer el juego como instrumento favorecedor de los procesos mentales, reforzando de forma lúdica habilidades tan importantes como la atención, el lenguaje, el cálculo, la orientación espacial o el ingenio.

- Centro de Mayores de la c/.

Orense:

Lunes, a las 11 h.

- Centro de Mayores de la c/. Daoíz:

Lunes, a las 16:30 h.

■ **Memoria con ordenador:**

Taller para fomentar las capacidades cognitivas a través de las nuevas tecnologías, usando diferentes soportes informáticos como *Smartbrain* y el uso de internet.

- Centro de Mayores de la c/. Daoíz:

Lunes, de 16:30 a 17:30 h.

A mediados de febrero comenzarán los nuevos grupos (usuarios que realizaron la inscripción)

- Centro de Mayores de la c/.

Salamanca.

Martes, de 10:30 a 11:30 h.

■ **Taller de Memoria**

Entrenamiento de la atención y las capacidades cognitivas para mantener ágil y despierta la mente. Aprendizaje de estrategias y recursos para mejorar la atención y la memoria.

- Centro de Mayores de la c/.

Orense:

Jueves, de 10 a 11:15 h.

Martes, de 11:15 a 12:30 h.

- Centro de Mayores de la c/. Olivar:

Martes, de 10:30 a 12:15 h.

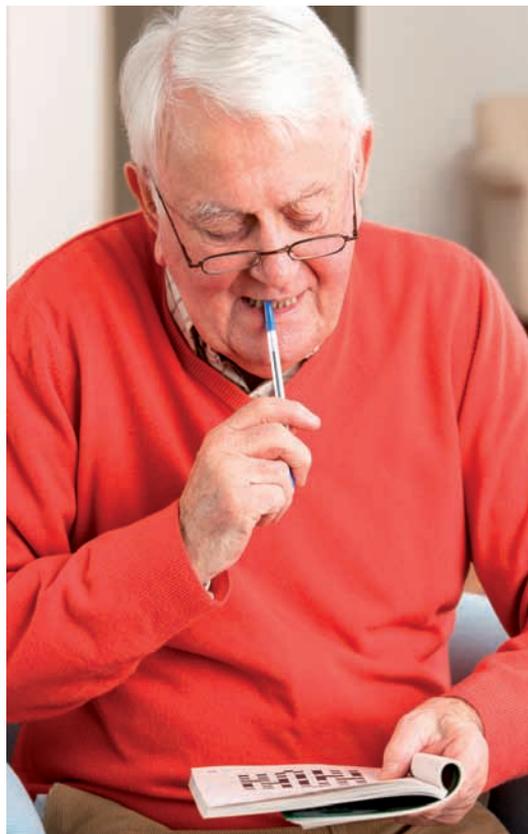
- Centro de Mayores de la c/. Daoíz:

Viernes, de 10 a 11:30 h.

- Centro de Mayores de la c/.

Salamanca:

Martes, de 10:30 a 12 h.



■ **Activa la Mente NOVEDAD**

Taller de estimulación cognitiva mediante las nuevas tecnologías del *Programa Gente 3.0* de la Fundación La Caixa.

- Centro de Mayores de la c/.

Orense:

Martes 20 y 27 de marzo, de 10 a 12 h.

Viernes 23 y 30 de marzo, de 10 a 12 h.

Preinscripciones: del 1 al 15 de marzo, en el Centro de Mayores de la c/. Orense. Plazas limitadas
Necesario manejo básico del ordenador.



6. - FORMATIVOS:

Espacios formativos destinados a recordar y/o ampliar conocimientos que respondan a las demandas educativas de las personas mayores, así como una mayor visibilización de sus aportaciones a la sociedad.

■ **Recordando la Escuela:**

- Centro de Mayores de la c/.

Salamanca:

Martes, a las 11:30 h.

Jueves, a las 11 h.

miércoles, a las 10:30 h.

- Centro de Mayores de la c/. Daoíz:

miércoles, a las 10,30 h.

- Centro de Mayores de la c/.

Orense:

miércoles, a las 11 h.

Viernes, a las 11 h.

- Centro Cultural Pablo Iglesias:

Jueves, a las 10:15 h.

■ **Escuela y Cultura:**

- Centro de Mayores de la c/. Olivar:

Martes, a las 10 h.

Martes, a las 11:15 h.

- Centro de Mayores de la c/. Olivar:

Jueves, a las 11:15 h.

- Centro de Mayores de la c/. Olivar:

Viernes, a las 11:15 h.

7.- TALLERES CULTURALES:

Son espacios de participación y acercamiento a la cultura, facilitando el acceso a los recursos sociales, culturales y asociativos del municipio y alrededores, mediante el desarrollo de actividades culturales.

■ **Laboratorio de Historia:**

- Centro de Arte Alcobendas.

Viernes, a las 11 h.

■ **El Universo en un bolsillo:**

NOVEDAD

Si la Tierra fuera de tamaño de una canica, el planeta Júpiter sería como un balón de fútbol y el Sol como la habitación en la que me encuentro, pero sabes que hay una estrella que sería tan grande como el Centro de Arte Alcobendas. Una canica en el Centro de Arte Alcobendas, pero el único planeta en el que sabemos que podemos vivir.

- Centro Cultural Pablo Iglesias.

Martes (de febrero a abril), a las 16:30 h.

Preinscripciones: en los centros de mayores, del 16 al 20 de enero.

■ **Express-arte**

- Centro Cultural Pablo Iglesias.

miércoles, a las 16:30 h.

8.- TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL:

Mediante estos talleres se favorece la reflexión personal para posibilitar cambios personales, relacionales y sociales que incrementen el grado de bienestar de las personas mayores.

■ **Grupo de Apoyo Psicológico**

Espacio de abordaje y apoyo a los mayores en grupos abiertos.

- Centro de Mayores de la c/. Olivar. Jueves, de 11 a 13 h.
- Centro de Mayores de la c/. Salamanca. Martes, de 11 a 13 h.

■ **Habilidades Sociales y Autoestima** **NOVEDAD**

Sesiones prácticas para adquirir herramientas eficaces de comunicación (escuchar, saber decir 'no', hacer y recibir críticas...) y favorecer el desarrollo de la autoestima.

- Centro de Mayores de la c/. Salamanca. miércoles, de 10 a 11:30 h (inicio: 1 de febrero).

Para el nuevo grupo, las inscripciones se realizarán del 16 al 20 de enero en el Centro de Mayores de la c/. Salamanca.

■ **Re-decora tu vida** **NOVEDAD**

Ante situaciones de cambio, nos sentimos arrastrados por los acontecimientos. En este taller, partiendo y compartiendo nuestras experiencias, saberes y proyectos, desarrollaremos actitudes positivas y estrategias para elaborar un *plan de acción personal* respondiendo a qué

queremos hacer a partir de ahora y cómo lo haremos.

- Centro de Mayores de la c/. Orense.

Jueves, a las 10 h.

Inicio: 15 de marzo (inscripciones: del 12 al 24 de febrero).

■ **Salud y Autoconocimiento**

- Centro de Mayores de la c/. Olivar. Viernes, de 10:30 h.

■ **Comunicación – Interpretación**

- Centro de Mayores de la c/. Salamanca. Martes, a las 10:30 h.



■ **Amor y Sexualidad**

- Centro de Mayores de la c/. Olivar. Martes, a las 16:30 h.
- Centro de Mayores de la c/. Orense. Lunes, a las 10:30 h.

■ **Crisis y duelos en la vida cotidiana** **NOVEDAD**

Aprenderemos a transformar las emociones que nos hacen daño en otras que nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida.

• Centro de Mayores de la c/. Olivar.
Martes, a las 16:30 h.
Inicio: en abril.
Preinscripciones: del 12 al 30 de marzo.

9.- CREATIVIDAD REGLADOS:

Aprendizaje de técnicas básicas de manualidades fomentando el trabajo en grupo y la expresión artística.

A mediados de febrero dará comienzo el nuevo grupo (usuarios que realizaron la inscripción).

■ **Iniciación a la Encuadernación**

• Centro de Mayores de la c/. Daoíz.
Martes, de 11 a 12:30 h.

■ **Manualidades Básicas**

• Centro de Mayores de la c/.
Salamanca.
miércoles, de 11:30 a 12:30 h.

■ **Taller de Prensa**

Actividad que permite la elaboración de la revista *Zona sénior del Mayor para el Mayor*.

• Centro de Mayores de la c/. Daoíz.
Jueves, a las 17 h.

10.- MEDIO AMBIENTE:

■ **Taller de huerto urbano**

• Centro de Mayores de la c/.
Orense.
miércoles, a las 12 h.

■ **Taller de medio ambiente**

• Centro de Mayores de la c/. Olivar.
Lunes, a las 10:30 h.



11.- NUEVAS TECNOLOGÍAS:

Talleres que facilitan el acceso de los mayores a las nuevas tecnologías. Familiarizar a los mayores con unas herramientas novedosas para ellos y mostrarles alternativas de ocio y tiempo libre.

■ **Uso básico del ordenador y teléfono móvil**

A mediados de febrero dará comienzo el nuevo grupo (usuarios que realizaron la inscripción).

• Centro de Mayores de la c/. Daoíz.
Martes, de 16 a 18 h.

■ **Internet básico**

A mediados de febrero dará comienzo el nuevo grupo (usuarios que realizaron la inscripción).

• Centro de Mayores de la c/. Olivar.
Lunes y miércoles, de 10:15 a 11:15 h.

12.- TALLERES AUTÓNOMOS:

CREATIVIDAD AUTÓNOMO

Cesión de espacio compartido con otros usuarios para desarrollar una técnica creativa concreta de la que se tienen conocimientos previos, propiciando el trabajo en equipo.



■ **Pintura:**

- Centros de mayores de las calles Olivar, Salamanca y Orense.

■ **Costura:**

- Centros de mayores de las calles Salamanca y Orense.

■ **Marquetería:**

- Centros de mayores de las calles Salamanca y Orense.

■ **Cestería:**

- Centros de mayores de las calles Salamanca y Orense.

■ **Alfombras:**

- Centros de mayores de las calles

Olivar, Daoíz y Salamanca.

■ **Encuadernación:**

- Centro de Mayores de la c/. Daoíz.

■ **Fotografía:**

- Centro de Mayores de la c/. Orense.

■ **Inglés**

Centro de Mayores de la c/. Olivar.
Lunes y jueves, de 16:30 a 18 h.

ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE

■ **Petanca:**

- Pistas de petanca del Parque de Navarra.

Martes, de 16 a 18 h

Jueves, de 10 a 12 h.

**13.- PROGRAMA DE
VOLUNTARIADO
“DE MAYOR A MAYOR”:**

En los centros municipales de mayores, los voluntarios apoyan a otros mayores o participan en la dinamización de actividades en los centros. Desde hace dos años, colaboran en los servicios de Atención a la Infancia en Alcobendas participando en actividades intergeneracionales en las *Peceras* municipales. Las personas que deseen información y/o participar en el *Programa de Voluntariado*, pueden preguntar en los centros de mayores.

**ACTIVIDADES DINAMIZADAS
POR VOLUNTARIOS**

Espacios dinamizados por voluntarios mayores conocedores de la actividad desarrollada. La información e inscripciones a nuevos grupos se indicarán en los tablores de los centros de mayores municipales.



ESPACIO LIBRE DE MOVIMIENTO

Centro de Mayores de la c/. Orense.
Lunes y miércoles, de 12:15 a 13:15 h.

SEVILLANAS

Centro de Mayores de la c/. Orense.
Martes y jueves, de 16:30 a 17:30 h.

INFORMÁTICA BÁSICA

Centro de Mayores de la c/. Orense.
miércoles, de 12 a 14 h.

POWER POINT

Centro de Mayores de la c/. Orense.
Jueves, de 12 a 14 h.

COSTURA Y PATRONAJE

Centro de Mayores de la c/
Salamanca.

Grupo A. Lunes, de 16:30 a 18:30 h.

Grupo B. miércoles, de 16:30 a
18:30 h.

Grupo C. Viernes, de 16:30 a 18:30 h.

Centro de Mayores de la c/. Daoíz.

Martes, de 16:30 a 18:30 h.

PINTURA EN TÉMPERA

Centro de Mayores de la c/. Orense.
Martes, de 10 a 12:30 h.

GRUPO DE ARTESANÍA

Centro de Mayores de la c/. Orense.
miércoles, de 10 a 12:30 h.

ENCUENTROS

INTERGENERACIONALES

En colaboración con las *Peceras*
Municipales.

LIBROS A CASA *Novedad*

Es un programa de acompañamiento domiciliario y acercamiento de libros a mayores que por diversos motivos no pueden salir de casa y desean leer.

Las personas que deseen participar

en estos grupos como voluntarios pueden informarse en el Centro de Mayores de la c/. Orense.

HORAS AZULES

En los centros de mayores de las calles Orense, Olivar y Daoíz, en horarios determinados y que se indicarán en cada uno de ellos. Se podrán realizar consultas básicas sobre el uso de los ordenadores y serán apoyadas por *mayores voluntarios informáticos*, que facilitarán y ayudarán a otros mayores a acceder a los medios informáticos disponibles en los centros de mayores de Alcobendas.

Centro de Mayores de la c/. Daoíz:
miércoles, de 16:30 a 17:30 h.

Centro de Mayores de la c/. Olivar:
Lunes, de 12 a 13 h.

Centro de Mayores de la c/.
Salamanca:
miércoles, de 17 a 19 h.

ASOCIACIONES CON SEDE EN LOS CENTROS DE MAYORES MUNICIPALES

Agrupaciones organizadas que trabajan con autonomía desarrollando distintas actividades con sede en los centros de mayores de las calles Orense y Daoíz.

• **Teatro y variedades “La Alegría”**

La asociación atiende al público los jueves de 9,30 a 12,30 h.

• **Rondalla “El Abuelo tiene novia”**

Atención al público: martes, de 9:30 a 12:30 h.

• **Asociación AlcoSse-Asociación Párkinson**

Atención al público: viernes, de 10 a 13 h.



• **ACOM**

Atención al público: lunes y miércoles, de 9:30 a 12:30 h.

• **CLUB 65**

Atención al público: lunes y miércoles, de 16:30 a 19:30 h, en el Centro de Mayores de la c/. Orense.

OTROS SERVICIOS

■ **Peluquerías**

- **Señoras:**

Centro de Mayores de la c/.

Salamanca:

De lunes a viernes, de 12:30 a 16:30 h.

Centro de Mayores de la c/. Daoíz:

De lunes a viernes, de 9:30 a 14:30 h. (Petición de cita: desde las 10 h).

- **Caballeros:**

Centro de Mayores de la c/.

Salamanca:

De lunes a viernes, de 9:30 a 12 h.

Centro de Mayores de la c/. Daoíz:

De lunes a viernes, de 15 a 16:30 h.

■ **Podología**

Centro de Mayores de la c/. Orense.

Lunes y viernes, de 9:30 a 13:30 h.

Martes, miércoles y jueves, de 15,30 a 19,30 h (previa petición de cita).

■ **Asesoría Jurídica:**

Centro de Mayores de la c/. Orense.

Jueves, de 17 a 19:30 h (previa petición de cita)

■ **Aula de Informática:**

En los cuatro centros de mayores.

■ **Bibliotecas y Comedor:**

En los cuatro centros de mayores.

■ **Prensa diaria y revistas semanales**

En los cuatro centros de mayores.

Además... préstamos de libros, películas, juegos de mesa, sala de TV y billar.

Para mayor información, llamar a:

Centro de Mayores de la c/. Daoíz:
91 661 95 07.

Centro de Mayores de la c/.

Salamanca:

91 663 68 64.

Centro de Mayores de la c/. Olivar:

91 652 36 30.

Centro de Mayores de la c/.

Orense:

91 241 42 00.

Servicio de Mayores de la c/.

Orense:

91 241 41 00.

LOS PLAZOS DE PREINSCRIPCIÓN PARA CADA ACTIVIDAD VIENEN INDICADOS EN LAS MISMAS, SALVO EN AQUELLOS TALLERES CUYA PREINSCRIPCIÓN SE REALIZÓ DEI 15 DE JUNIO AI 15 DE JULIO.

LA ÚLTIMA SEMANA DE CADA MES SE PUBLICARÁN LAS PLAZAS VACANTES PARA LOS TALLERES EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS DE LOS CENTROS.



Servicio de atención telefónica
Teléfono 010
91 484 31 99 (desde fuera de Alcobendas
o desde móviles).

www.alcobendas.org



ALCOBENDAS

Un modelo de ciudad