



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

CURSO 2022-2023
PREINSCRIPCIONES
TALLERES 2^º
CUATR. Y
PLAZAS LIBRES



**¿CUÁNDO INSCRIBIRSE?
TELEFÓNICAMENTE:
916597602
DEL 6 AL 10 DE FEBRERO 2023
DE 10:00-14:00**

SERVICIO DE PERSONAS MAYORES

C.M. PEDRO G. GUERRA

NUEVOS TALLERES: (CON SORTEO)

- **INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA:**

LYX 16:30-18:30
COMIENZO 1/3/23

- **WHATSAPP**

M Y JUEVES 16:30-18:30
COMIENZO 28/2/23

- **TRAMITES POR INTERNET**

M Y JUEVES 10:00-12:00
COMIENZO 28/2/23

- **GRANDES LECTORES LA CAIXA**

MIÉRCOLES 17:00-18:30
COMIENZO 28/2/23

PLAZAS LIBRES: (HASTA COMPLETAR PLAZAS)

- **JUEGOS CON PROBLEMAS:**

LUNES 16:30-17:45
COMIENZO 20/2/23

- **EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR:**

MIÉRCOLES 10:30-12:00
COMIENZO 22/2/23

- **CUENTOS SALUDABLES:**

LUNES 10:30-12:30
COMIENZO 20/2/23

- **IMPROVISACIÓN TEATRAL:**

VIERNES 10:30-11:30
COMIENZO 24/2/23

C.M. RAMÓN RUBIAL

NUEVOS TALLERES: (CON SORTEO)

- **FISIOTERAPIA:**

MARCHA Y EQUILIBRIO:
L 10:00-11:00
COMIENZO 20/2/23

- **HOMBRO:**

L 11:15-12:15
COMIENZO 20/2/23

- **RODILLA:**

L 12:30-13:30
COMIENZO 20/2/23

- **EN FORMA 1:**

MARTES Y JUEVES 10:00-11:00
COMIENZO 21/2/23

- **PSICOMOTRICIDAD:**

VIERNES 11:30-12:30
COMIENZO 24/02/23

- **YOGA Y MEDITACIÓN:**

VIERNES 9:45-11:15
COMIENZO 24/02/23

- **COSER, TEJER Y CREAR**

AUTÓNOMO:
LUNES A VIERNES:
10:30-13:30
16:30-19:30
COMIENZO 20/2/23

PLAZAS LIBRES: (HASTA COMPLETAR PLAZAS)

- **CUENTOS SALUDABLES:**

MARTES 16:30-17:30
COMIENZO 21/2/23

- **PINTURA (AUTÓNOMO):**

Lunes a viernes: 10:30-13:30
L, M, X y V: 16:30-19:30
COMIENZO 20/2/23

- **MARQUETERÍA (AUTÓNOMO):**

Lunes a viernes: 10:30-13:30
COMIENZO 20/2/23

C.M. CARMEN G^a BLOISE:

NUEVOS TALLERES: (CON SORTEO)

- **VIVIR COMO YO QUIERO,**

LUNES 10:15-11:15
COMIENZO 27/2/23

PLAZAS LIBRES: (HASTA COMPLETAR PLAZAS)

- **FISIOTERAPIA: HOMBRO:**

MIÉRCOLES: 11:15-12:15
COMIENZO 22/2/23

C.M. URBANIZACIONES

NUEVOS TALLERES: (CON SORTEO)

- **FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO:**

VIERNES 10:00-11:00
COMIENZO 24/2/23

- **EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR:**

JUEVES 10:30-12:00
COMIENZO 23/2/23

- **FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO:**

VIERNES 11:15-12:15
COMIENZO 24/2/23

- **FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO:**

VIERNES 12:30-13:30
COMIENZO 24/2/23

CENTRO DE ARTE

PLAZAS LIBRES: (HASTA COMPLETAR PLAZAS)

- **POR AMOR AL ARTE**

VIERNES: 11:00-12:15
COMIENZO 17/2/23



CUENTOS SALUDABLES PARA PENSAR Y SENTIR

Aprender a contactar con las emociones y con los pensamientos positivos y transformadores desde el recurso de los cuentos.

EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR

Abordar el humor positivo como uno de los pilares básicos que fortalecen un envejecimiento activo, positivo, alegre y saludable.

IMPROVISACIÓN TEATRAL

Potenciar la agilidad mental, la creatividad y expresividad para que la comunicación resulte más atractiva, persuasiva, eficaz y fluida.

JUEGOS CON PROBLEMAS

En este taller presenta el juego como una herramienta que nos ayuda a entrenar las capacidades mentales, favorecer las relaciones con los demás y desarrollar nuevas habilidades sociales.

VIVIR COMO YO QUIERO

Taller de desarrollo personal donde se trabajarán las motivaciones, el control de mi vida, gestión del tiempo, las relaciones...

GRANDES LECTORES

En este taller se realizará una tertulia alrededor de la lectura de un libro.



POR AMOR AL ARTE

Para poder entender y disfrutar lo que nos transmiten las obras de arte, y los acontecimientos más importantes y los artistas más influyentes.

FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO

Taller dirigido a realizar ejercicios y estiramientos para mitigar la tensión muscular acumulada en el día a día. Nos ayudara a prevenir lesiones, aliviaremos el dolor y aumentaremos la elasticidad de las articulaciones. Los ejercicios se realizaran tanto de pie como en suelo."

FISIOTERAPIA: RODILLA

Para aquellas personas con dolor de rodilla, o para prevenir posibles patologías. Fortalecer y flexibilizar.

FISIOTERAPIA: HOMBRO

Para aquellas personas con dolor de hombro, o para prevenir posibles patologías. Fortalecer y flexibilizar.

EN FORMA 1

Realización de ejercicios para mantener y mejorar la condición física general.

PSICOMOTRICIDAD:

Ejercicios suaves y juegos que relacionan el movimiento, el conocimiento, la emoción, la sensación y la capacidad de la persona para relacionarse con uno mismo y con los demás

EN FORMA 2

Trabajo de la estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y relajación.

YOGA Y MEDITACIÓN:

Práctica física y mental donde a través de la realización de posturas, movimientos y control de la respiración, se pretende encontrar la armonía en términos físicos, psicológicos y espirituales.

¿A QUÉ ME PUEDO INSCRIBIR?

PINTURA- AUTÓNOMO

Para compartir conocimientos sobre diferentes estilos de pintura. Cada persona realiza su obra y puede ayudar a otras.

MARQUETERÍA- AUTÓNOMO

Para compartir conocimientos sobre esta técnica creativa y propiciando el trabajo en equipo.

COSER, TEJER Y CREAR- AUTÓNOMO

Para realizar labores y compartir conocimientos con el grupo.



WHATSAPP

Facilitar el conocimiento de la mensajería instantánea a través de dispositivos móviles, así como sus principales elementos de comunicación y seguridad.



INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA. LA CAIXA

Conocimientos básicos para manejar el ordenador, internet y correo electrónico.

TRÁMITES POR INTERNET

Conocer las herramientas para realizar trámites cotidianos con el ordenador, facilitando la mejora de la calidad de vida.



¿CÓMO INSCRIBIRME?

- **LLAMANDO AL 916597602**
DEL 6-10 DE FEBRERO DE 10:00-14:00
- **SER SOCIO/A DE LOS CENTROS DE PERSONAS MAYORES.**
- **CADA PERSONA PODRÁ INSCRIBIRSE A 3 TALLERES, MÁXIMO.**
- **DEBERÁ FACILITAR SUS DATOS PERSONALES: NOMBRE Y APELLIDOS, N^o DNI, 2 NÚMEROS DE TELÉFONO**

INFORMACIÓN DE INTERÉS

- **SI SE INSCRIBE A UN "NUEVO TALLER": LAS PLAZAS SE ADJUDICARÁN POR SORTEO.**
- **SI SE INSCRIBE A UN TALLER DE "PLAZAS LIBRES" LAS PLAZAS SE ADJUDICARÁN POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN.**
- **14 FEBRERO: EXPOSICIÓN DE LISTADOS PROVISIONALES Y PERÍODO DE RECLAMACIÓN: (LLAMAR A URBANIZACIONES: 916597602)**
- **15 FEBRERO: SORTEO C.M. SALAMANCA A LAS 12:00.**
- **16-17 FEBRERO: EXPOSICIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS.**