



**2024  
2025**

**PROGRAMA  
DE ACTIVIDADES  
PARA  
LAS PERSONAS  
MAYORES DE  
ALCOBENDAS**

**Actividades  
Cursos  
Talleres  
Excursiones**





# ÍNDICE

---

**SALUDA DE LA ALCALDESA** ..... 7

**SALUDA DE LA CONCEJALA** ..... 9

## ■ TALLERES REGLADOS:

**ÁREA CORPORAL** ..... 10

PSICOMOTRICIDAD ..... 10

YOGA Y MEDITACIÓN ..... 10

YOGA EN SILLA ..... 10

DANZAS DEL MUNDO ..... 10

PILATES EN SUELO ..... 10

BAILE ACTIVO ..... 10

MÚSICA Y MOVIMIENTO ..... 10

SENDERISMO URBANO ..... 10

INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA ..... 11

**ÁREA PROGRAMA PREVENTIVO DE MOVILIDAD** 11

MARCHA Y EQUILIBRIO ..... 11

RODILLA ..... 11

HOMBRO Y ESPALDA ..... 11

**ÁREA MENTE ACTIVA** ..... 12

JUEGOS CON PROBLEMAS ..... 12

ATENCIÓN Y MEMORIA ..... 12

ACTIVA LA MENTE CON NUEVAS TECNOLOGÍAS... 12

MENTE ÁGIL PARA LA VIDA COTIDIANA ..... 12

GIMNASIA Y MEMORIA ..... 12

ESTRATEGIAS DE MEMORIA ..... 12

PALABRAS EN JUEGO ..... 12

**ÁREA MAYORES Y ESCUELA** ..... 13

RECORDANDO LA ESCUELA - NEOLECTORES ... 13

RECORDANDO LA ESCUELA - CULTURA GENERAL ..13

**SOLEDAD NO DESEADA** ..... 16

EN AMOR Y COMPAÑÍA ..... 16

EN BUENA COMPAÑÍA, MEJOR TODAVÍA ..... 16

COMUNICACIÓN POSITIVA ..... 16

CUIDARME PARA CUIDAR ..... 16

LA MÚSICA Y LA VIDA ..... 16

LUDOTECA ABIERTA..... 16

GIMNASIA EN EL PARQUE ..... 16

**ÁREA CULTURAL** .....14

CINESOFÍA: PELÍCULAS PARA PENSAR ..... 14

**ÁREA DESARROLLO PERSONAL** ..... 14

CUENTOS SALUDABLES ..... 14

LA CALIGRAFÍA PARA EL BIENESTAR ..... 14

EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR ..... 15

MEDITACIÓN CREATIVA ..... 15

INICIARSE EN LA MEDITACIÓN ..... 15

GESTIÓN EMOCIONAL ..... 15

CRISIS Y PEQUEÑOS DUELOS

EN LA VIDA COTIDIANA ..... 15

RELAJACIÓN Y CONTROL DE LA RESPIRACIÓN .... 15

COCINA PARA PRINCIPIANTES..... 15

## ■ TALLERES DE CORTA DURACIÓN:

**COMPETENCIAS DIGITALES** ..... 17

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA ..... 17

HAZ TRÁMITES POR INTERNET ..... 17

COMUNÍCATE POR LA RED ..... 17

WHATSAPP ..... 17

**ÁREA CORPORAL** ..... 17

EN FORMA 1 ..... 17

EN FORMA 2 ..... 17

**DESARROLLO PERSONAL** ..... 18

ESCRITURA CREATIVA ..... 18

ALIMENTA TU BIENESTAR ..... 18

VIVIR ES DESCUBRIRSE ..... 18

VIVIR EN POSITIVO ..... 18

VIVIR CON SENTIDO ..... 18

## ■ TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS:

<b>DE MAYOR A MAYOR</b> .....	<b>19</b>
ARTESANÍA .....	19
AJEDREZ .....	19
MUS INICIACIÓN.....	19
INGLÉS.....	19
LECTURA.....	19
ESCRITURA CREATIVA .....	19
MEDITACIÓN .....	19
INFORMÁTICA BÁSICA .....	19
TRÁMITES ON LINE.....	20
FOTOGRAFÍA DIGITAL .....	20
MARCHA NÓRDICA .....	20
DANZAS DEL MUNDO .....	20
SEVILLANAS.....	20
HUERTO URBANO .....	20

## ■ ESPACIOS PARA COMPARTIR:

<b>TALLERES SIN MONITOR</b> .....	<b>21</b>
SENDERISMO URBANO .....	21
LECTURA.....	21
INGLÉS .....	21
ESPACIO PARA LA MÚSICA.....	21
PINTURA .....	21
ENCUADERNACIÓN.....	21
MANUALIDADES, LABORES Y TEJIDOS.....	21
MARQUETERÍA .....	22
AJEDREZ .....	22
JUEGOS DE MESA .....	22
PETANCA .....	22
APOYO MUTUO AL CUIDADOR .....	22
HUERTOS .....	22

## ■ OTRAS ACTIVIDADES:

<b>CHARLAS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR</b> .....	<b>23</b>
CICLO DE CONFERENCIAS ABIERTAS .....	23
<b>OCIO Y TIEMPO LIBRE</b> .....	<b>23</b>
VIAJES Y EXCURSIONES .....	23
VAMOS AL TEATRO .....	23
BAILE PARA MAYORES .....	23

## ■ ACTIVIDADES COMUNITARIAS

### E INTERGENERACIONALES:

CARNAVAL, SEMANA DEL LIBRO .....	24
MUESTRA DE TEATRO, 1 DE OCTUBRE, .....	24
SAN ISIDRO, SEMANA DE LAS PERSONAS MAYORES	
ACTIVIDADES DE VERANO .....	24

### ■ SERVICIOS:

PELUQUERÍA .....	24
PODOLOGÍA .....	24
ASESORÍA JURÍDICA .....	24
ASESORÍA PSICOLÓGICA .....	24
COMEDOR .....	25
BAÑOS GERIÁTRICOS .....	25
BANCO DE PRÉSTAMO DE AYUDAS TÉCNICAS ....	25
AULAS DE INFORMÁTICA .....	25

### ■ CÓMO INSCRIBIRSE:

REQUISITOS .....	26
CONSULTA DE ADMITIDOS.....	26

### ■ MÁS INFORMACIÓN:

ASOCIACIONES DE MAYORES .....	29
CENTROS MUNICIPALES.....	29



Estimados amigos:

Me hace muy feliz dirigirme a vosotros en la presentación de este nuevo Programa de Actividades para el curso 2024/2025 que desde el Ayuntamiento os hemos preparado con mucho cariño para vuestro disfrute y cuyas inscripciones comienzan el día 3 de junio. Sois la experiencia, los pilares de la familia, de la sociedad, de nuestra ciudad... y poder devolveros, aunque solo sea una pequeña parte de lo que nos habéis dado, es nuestra prioridad.

Vosotros, las personas mayores de Alcobendas, sois nuestro referente. Sois vitales, activos, con ganas de aprender, de hacer cosas. Escuhamos vuestras necesidades, vuestras sugerencias, para darles respuesta. Este programa incluye formación, propuestas culturales, deporte, excursiones, desarrollo personal, ocio, artesanía... y ¡hasta cocina! Sois personas del siglo XXI llenas de inquietudes y adaptadas a los tiempos; por eso las nuevas tecnologías ocupan también un lugar fundamental en esta programación.

Quiero recordaros que las puertas de mi despacho están siempre abiertas para vosotros. Os animo a que os dirijáis a mí para contarme y trasladarme vuestras necesidades y opiniones. Además, como viene siendo habitual, seguiré compartiendo con vosotros esos espacios de ocio que tanto nos unen y tanto nos divierten: los bailes, las salidas, las galas...

Espero que esta programación anual que presentamos cumpla con vuestras expectativas. Os animo a todos a que os suméis a estas iniciativas con entusiasmo y curiosidad y que disfrutéis de cada momento compartido. Gracias por todo lo que nos habéis dado y por todo lo que nos seguís aportando cada día.



A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Rocío García Alcántara'.

**Rocío García Alcántara**  
**Alcaldesa de Alcobendas**



Me complace presentarles nuestro programa de actividades para el próximo curso 2024/2025 diseñado especialmente por el Servicio de Personas Mayores, que contempla un nuevo perfil del jubilado: activo, vibrante y en constante búsqueda de nuevas experiencias.

En un mundo en el que la edad es simplemente un número, creemos firmemente que las personas mayores son cada día más jóvenes en espíritu, llenos de energía y entusiasmo por descubrir todo lo que la vida tiene para ofrecer.

Nuestro programa ofrece una amplia gama de actividades que van desde clases de arte y música hasta excursiones al aire libre y talleres de tecnología. Creemos que nunca es demasiado tarde para aprender algo nuevo, y estas actividades presentarán oportunidades significativas para el crecimiento personal y la conexión social.

En nuestra ciudad, pensamos que cada individuo tiene mucho que aprender y mucho por compartir. Valoramos la sabiduría acumulada a lo largo de los años y fomentamos un ambiente en el que todos puedan contribuir con sus experiencias y conocimientos.

Crearemos un espacio inclusivo y acogedor donde cada persona se sienta valorada y respetada. Nuestro objetivo es no solo enriquecer la vida de los mayores, sino también fomentar relaciones significativas y duraderas entre todos.

Les animamos a participar en las actividades programadas, estaremos con ustedes, y esperamos compartir momentos memorables mientras exploramos juntos todas las oportunidades que la vida después de la jubilación tiene para ofrecer.

¡Bienvenidos a nuestro programa de actividades para personas mayores!

Atentamente,



Concha Villalón Blesa  
**Concejal de Bienestar Social**

## TALLERES REGLADOS



### ÁREA CORPORAL

■ **TALLER DE PSICOMOTRICIDAD.** Destinado a personas mayores con movilidad limitada, para favorecer el mantenimiento de la condición física (fuerza, equilibrio, flexibilidad, coordinación).

ORENSE	Lunes	10:15-11:15	Todo el curso
ORENSE	Lunes	11:30-12:30	Todo el curso
ORENSE	Jueves	10:30-11:15	Todo el curso
SALAMANCA	Martes	10:00-11:00	Todo el curso
SALAMANCA	Miércoles	10:30-11:30	Todo el curso

■ **YOGA Y MEDITACIÓN.** Se realizarán ejercicios sencillos de yoga, relajación y meditación para fortalecer mente y cuerpo y encontrar la calma y energía que nuestra vida merece

SALVIA	Jueves	11:45-13:00	Todo el curso
--------	--------	-------------	---------------

(\*) Para apuntarse a este taller es necesario poder tumbarse en el suelo.

■ **YOGA EN SILLA.** Adaptación de las posturas convencionales de la práctica del yoga para hacerlo accesible a personas con limitaciones físicas o problemas de equilibrio.

SALVIA	Jueves	10:00-11:15	Todo el curso
--------	--------	-------------	---------------

■ **DANZAS DEL MUNDO.** Aprenderemos sencillas coreografías de diferentes partes del mundo. La danza nos permite interpretar la música a través del movimiento, expresarnos y relacionarnos.

ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA	Martes	10:15-11:30	Todo el curso
---------------------------	--------	-------------	---------------

(\*) No podrán apuntarse al taller de Danzas del Mundo las personas que lo hayan realizado el curso anterior.

■ **PILATES EN SUELO.** Se combinarán ejercicios de control de la respiración con estiramientos y fortalecimiento. Es necesario tener la capacidad de poder hacer ejercicios en colchoneta en el suelo. Será una actividad de todo el curso..

SALAMANCA	Miércoles	12-12:45	Cuatrimestral
-----------	-----------	----------	---------------

■ **BAILE ACTIVO (nuevo).** Taller que combina la música y el baile con el movimiento aeróbico, para aumentar la capacidad cardíaca y la coordinación.

SALAMANCA	Martes	11:15-12	Todo el curso
-----------	--------	----------	---------------

■ **MÚSICA Y MOVIMIENTO.** Desarrollo de habilidades físicas combinando música con movimientos rítmicos, aprendiendo y disfrutando de la música.

ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA	Lunes	10:00-11:00	Todo el curso
ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA	Lunes	11:00-12:00	Todo el curso
ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA	Miércoles	10:00-11:00	Todo el curso
ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA	Miércoles	11:00-12:00	Todo el curso

■ **SENDERISMO URBANO.** Taller al aire libre para adquirir un hábito saludable, relacionarnos y conocer nuestro entorno.

DAOIZ	Lunes	10:00-12:00	Todo el curso
ORENSE	Martes	10:00-11:30	Todo el curso

(\*) Hay también un taller de senderismo urbano autónomo en el apartado de espacios para compartir.

■ **INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA.** La marcha nórdica es una forma natural de caminar con bastones que requiere una técnica específica. Su práctica es apta para cualquier edad y condición física

ORENSE	Miércoles	10:00-12:00	Octubre-diciembre
--------	-----------	-------------	-------------------



## PROGRAMA PREVENTIVO DE MOVILIDAD

■ **MARCHA Y EQUILIBRIO.** Se realizará una combinación de ejercicios aeróbicos, de resistencia y de equilibrio para aumentar la potencia muscular, la estabilidad y el equilibrio.

ORENSE	Martes	11:30-12:30	Todo el curso
SALAMANCA	Jueves	11:30-12:30	Todo el curso
SALAMANCA	Viernes	10:15-11:15	Todo el curso

■ **RODILLA.** Programa de ejercicios específicos para mejorar la movilidad de la rodilla.

SALAMANCA	Lunes	11:30-12:30	Todo el curso
ORENSE	Miércoles	11:30-12:30	Todo el curso
SALAMANCA	Viernes	11:30-12:30	Todo el curso

■ **HOMBRO Y ESPALDA.** Un taller pensado en mejorar la flexibilidad y movilidad de la columna vertebral y de la articulación del hombro.

SALAMANCA	Lunes	10:15-11:15	Todo el curso
SALAMANCA	Lunes	12:45-13:45	Todo el curso
ORENSE	Martes	10:15-11:15	Todo el curso
ORENSE	Martes	12:45-13:45	Todo el curso
ORENSE	Miércoles	10:15-11:15	Todo el curso
ORENSE	Miércoles	12:45-13:45	Todo el curso
SALAMANCA	Jueves	10:15-11:15	Todo el curso
SALAMANCA	Jueves	12:45-13:45	Todo el curso
SALAMANCA	Viernes	12:45-13:45	Todo el curso



## MENTE ACTIVA

■ **JUEGOS CON PROBLEMAS.** El juego es una herramienta que nos ayuda a entrenar las capacidades mentales, desarrollar habilidades sociales y adquirir nuevos aprendizajes.

ORENSE	Lunes	10:30-11:45	Cuatrimestral
ORENSE	Lunes	16:30-17:45	Cuatrimestral

■ **ATENCIÓN Y MEMORIA.** Orientado a personas con deterioro cognitivo leve o moderado para estimular sus capacidades cognitivas a través de ejercicios, dinámicas y juegos grupales.

SALAMANCA	Lunes	12:00-13:00	Cuatrimestral
ORENSE	Jueves	10:30-11:30	Cuatrimestral
ORENSE	Jueves	11:45-12:45	Cuatrimestral

(\*) Es necesario ser lectoescritor.

■ **ACTIVA LA MENTE CON NUEVAS TECNOLOGÍAS.** Taller en el que pondremos a prueba nuestras capacidades cognitivas a través de las tabletas, el ordenador y otros dispositivos tecnológicos.

SALAMANCA	Viernes	10:00-11:00	Cuatrimestral
-----------	---------	-------------	---------------

(\*) Es necesario ser lectoescritor.

■ **MENTE ÁGIL PARA LA VIDA COTIDIANA.** A través de actividades de la vida cotidiana estimulamos nuestro cerebro: repaso de recetas de cocina, utilización de transportes, trámites...

SALAMANCA	Lunes	10:00-11:30	Todo el curso
SALAMANCA	Viernes	11:30-13:00	Todo el curso

(\*) Para personas con nivel bajo de lectoescritura.

■ **GIMNASIA Y MEMORIA.** Utilizaremos el movimiento, la música y el juego para activar nuestra memoria, coordinación, atención, comunicación, imaginación y buen humor.

ORENSE	Viernes	10:15-11:15	Cuatrimestral
ORENSE	Viernes	11:15-12:15	Febrero-mayo

■ **ESTRATEGIAS DE MEMORIA.** Taller preventivo para aquellas personas con olvidos cotidianos leves entrenando estrategias para mejorar la atención, la memoria y otras capacidades cognitivas.

ORENSE	Viernes	11:15-12:30	Octubre-febrero
ORENSE	Miércoles	10:00-11:30	Febrero-mayo

■ **PALABRAS EN JUEGO.** Taller lúdico-cultural en el que poner a prueba la agilidad mental, la capacidad de respuesta y los conocimientos de cultura general de manera amena y participativa.

SALVIA	Miércoles	11:00-12:15	Octubre-febrero
--------	-----------	-------------	-----------------



## MAYORES Y ESCUELA

■ **RECORDANDO LA ESCUELA - NEOLECTORES.** Para personas que fueron alfabetizadas en su infancia y que, por diferentes causas, tienen dificultades en la lectura, la escritura y los cálculos aritméticos.

ORENSE	Jueves	10:30-11:45	Todo el curso
ORENSE	Viernes	11:00-12:15	Todo el curso

■ **RECORDANDO LA ESCUELA - CULTURA GENERAL.** Taller destinado a personas que leen, escriben y conocen las reglas aritméticas básicas, tienen buen nivel de comprensión lectora e interés en seguir aprendiendo.

ORENSE	Miércoles	11:00-12:15	Todo el curso
C. C. PABLO IGLESIAS	Martes	17:00-19:00	Todo el curso





## ÁREA CULTURAL

■ **CINESOFÍA: PELÍCULAS PARA PENSAR (nuevo).** El cine, además de entretenimiento, nos hace pensar, sentir y reflexionar sobre la vida. Veremos una película con una actitud sosegada y volcaremos nuestras reflexiones en un coloquio posterior.

SALVIA

Martes

10:00-12:00

Todo el curso



## DESARROLLO PERSONAL

■ **CUENTOS SALUDABLES.** Aprenderemos a contactar con las emociones y los pensamientos positivos y transformadores desde el recurso de los cuentos.

OLIVAR

Lunes

10:30-11:30

Octubre-febrero

■ **CALIGRAFÍA PARA EL BIENESTAR.** Trabajar el milenar arte de la caligrafía para abordar aspectos fundamentales como la autoestima, las emociones positivas, la observación, la templanza, el esfuerzo, la paciencia, la meditación, la concentración y el buen gusto.

OLIVAR

Viernes

11:30-12:30

Octubre-febrero



■ **EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR.** Abordar el humor positivo como de uno de los pilares básicos que fortalecen un envejecimiento activo, positivo, alegre y saludable.

OLIVAR

Miércoles

11:30-12:30

Octubre-febrero

■ **MEDITACIÓN CREATIVA (nuevo).** El arte que relaja se basa en ejercicios a través de trazos para potenciar la creatividad, reducir los niveles de estrés y potenciar el estado de relajación.

SALVIA

Jueves

10:30-11:30

Octubre-febrero

■ **INICIARSE EN LA MEDITACIÓN.** La meditación es el acto de centrar la mente, liberarla de distracciones y conectarse con el presente; es autoexploración y autodescubrimiento.

SALVIA

Martes

10:30-11:30

Octubre-febrero

■ **GESTIÓN EMOCIONAL (nuevo).** El objetivo es promover un espacio donde aprender a identificar, conocer y entender nuestras emociones, aprendiendo la manera de gestionarlas eficazmente.

SALAMANCA

Jueves

11:00-13:00

Octubre-diciembre

■ **CRISIS Y PEQUEÑOS DUELOS EN LA VIDA COTIDIANA (nuevo).** El objetivo de este taller es aprender a gestionar las situaciones difíciles y la adaptación a las pérdidas y cambios de la vida cotidiana.

OLIVAR

Jueves

10:30-12:30

Enero-marzo

■ **RELAJACIÓN Y CONTROL DE LA RESPIRACIÓN (nuevo).** Aprenderemos técnicas de relajación para mejorar nuestro bienestar y nuestra salud física y emocional, aliviando tensiones y conectando con nuestro cuerpo.

SALVIA

Viernes

11:30-12:30

Marzo-mayo

■ **COCINA PARA PRINCIPIANTES.** Aprenderemos sencillas y nutritivas recetas de cocina. Recomendado para personas que vivan solas o que quieran aprender a cocinar de forma segura.

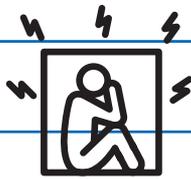
SALAMANCA

Jueves

10:00-12:00

Octubre-febrero





## SOLEDAD NO DESEADA

¿TE RECONOCES EN ESTAS FRASES? “se me cae la casa encima”, “no tengo con quien hablar”, “las tardes se me hacen eternas”, “siento que no veo a nadie en toda la semana”... Este área de Soledad No Deseada es para paliar esas sensaciones y darte la oportunidad de compartir y hacer amistades.

■ **EN AMOR Y COMPAÑÍA.** Destinado a personas que tienen sentimiento de soledad. Se ofrece un espacio acogedor en el que compartir tiempo, actividades, charla y amistad .

SALAMANCA	Martes	16:00-17:30	Todo el curso
-----------	--------	-------------	---------------

■ **EN BUENA COMPAÑÍA, MEJOR TODAVÍA (nuevo).** Se realizarán actividades de ocio en compañía, fomentando las relaciones interpersonales y el ocio, generando un ambiente de confianza y bienestar.

SALAMANCA	Jueves	16:15-17:30	Todo el curso
ORENSE	Lunes	17:00-19:00	Todo el curso

■ **COMUNICACIÓN POSITIVA (nuevo).** Tendremos la oportunidad de potenciar y mejorar las habilidades sociales y los estilos de comunicación para fomentar vínculos y relaciones positivas.

SALVIA	Lunes	11:00-13:00	Marzo-mayo
--------	-------	-------------	------------

■ **CUIDARME PARA CUIDAR (nuevo).** El objetivo es acompañar y apoyar a las personas que cuidan de personas dependientes ofreciendo pautas y herramientas para afrontar la tarea de cuidado, previniendo situaciones de soledad y aislamiento en el cuidador.

ORENSE	Martes	10:30-12:30	Octubre-marzo
--------	--------	-------------	---------------

■ **LA MÚSICA Y LA VIDA (nuevo).** Disfrutar de la música, la lectura, el cine y otras disciplinas artísticas que nos acompañan en la vida a través de la biografía de cada participante y la conversación sobre ello.

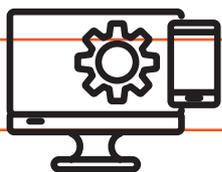
SALVIA	Jueves	17:00-19:00	Todo el curso
--------	--------	-------------	---------------

■ **GIMNASIA EN EL PARQUE.** Taller de acceso libre donde se realizan ejercicios de movilidad, estiramientos y juegos acompañados de música.

PARQUE DE CATALUÑA	JUEVES	10:00-11:00	Febrero-mayo
PARQUE ARROYO DE LA VEGA	VIERNES	11:00-12:00	Todo el curso

(\*) No es necesaria inscripción.

## TALLERES DE CORTA DURACIÓN



### COMPETENCIAS DIGITALES

■ **INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA.** Se enseñan los conocimientos básicos para manejar el ordenador, internet y el correo electrónico.

ORENSE

Martes y jueves

16:00-18:00

8-31 de octubre

■ **HAZ TRÁMITES POR INTERNET.** Dar a conocer el uso de las herramientas y aplicaciones *online* para agilizar los trámites más significativos en el día a día.

ORENSE

Lunes y miércoles

10:00-12:00

7 de oct.-6 de nov.

■ **COMUNÍCATE POR LA RED.** Conoceremos de una manera práctica y divertida las principales herramientas de comunicación *online*, como Gmail, Facebook, WhatsApp y Skype.

ORENSE

Martes y jueves

10:00-12:00

8 de oct.-14 de nov.

■ **WHATSAPP.** Aprenderemos las funciones básicas de esta herramienta de comunicación instantánea.

ORENSE

Lunes y miércoles

16:00-18:00

7-16 de octubre



### ÁREA CORPORAL

■ **EN FORMA 1.** Taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicio orientado a mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores.

SALVIA

Lunes y miércoles

10:00-11:00

7 de oct.-27 de nov.

■ **EN FORMA 2.** Trabajo de la estabilidad lumbo-pélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación específicos para personas mayores.

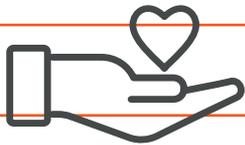
SALVIA

Lunes y miércoles

11:30-12:30

7 de oct.-27 de nov.





## DESARROLLO PERSONAL

■ **ESCRITURA CREATIVA (nuevo)**. Este taller facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura creativa, acompañando a los participantes a escribir sus propios textos.

ORENSE

Miércoles

17:00-19:00

16 de oct.-4 de dic.

■ **ALIMENTA TU BIENESTAR (nuevo)**. Espacio de promoción de hábitos saludables de nutrición que pueden ayudar a mejorar a calidad de vida de las personas mayores.

OLIVAR

Martes

11:00-12:30

8 de oct.-17 de dic.

■ **VIVIR ES DESCUBRIRSE (nuevo)**. Espacio de autoconocimiento en el que se trabajará el autocuidado, las relaciones interpersonales y familiares y el compromiso con la vida propia.

OLIVAR

Miércoles

16:30-18:00

2 de oct.-18 de dic.

■ **VIVIR EN POSITIVO (nuevo)**. Abordaremos temas como la resiliencia y la capacidad de adaptación, fortalezas como el sentido del humor o aprender a sentirse bien en soledad.

SALAMANCA

Jueves

16:30-18:00

3 de oct.-19 de dic.

■ **VIVIR CON SENTIDO (nuevo)**. Espacio de desarrollo personal en el que trataremos sobre la adaptación a las pérdidas, el afrontamiento de la soledad y la creación de un proyecto de vida.

SALVIA

Martes

16:30-18:00

8 de oct.-10 de dic.



## TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS (Programa *De Mayor a Mayor*)

### ARTESANÍA

ORENSE	Lunes	10:00-12:30	Todo el curso
ORENSE	Jueves	10:00-12:30	Todo el curso
DAOIZ	Martes	10:00-12:30	Todo el curso
SALVIA	Miércoles	10:00-12:30	Todo el curso

### AJEDREZ

OLIVAR	Jueves	16:00-17:30	Todo el curso	Iniciación
OLIVAR	Jueves	17:30-19:00	Todo el curso	Intermedio
SALVIA	Jueves	17:00-19:00	Todo el curso	

### MUS INICIACIÓN

SALVIA	Lunes	16:30-18:30	Todo el curso
SALVIA	Miércoles	16:30-18:30	Todo el curso

### INGLÉS

SALVIA	Lunes	10:30-12:00	Todo el curso	Iniciación
SALAMANCA (nuevo)	Lunes	16:30-17:30	Todo el curso	Conversación

### LECTURA

SALVIA	Miércoles	16:30-18:00	Todo el curso
OLIVAR	Jueves	16:00-17:30	Todo el curso

### ESCRITURA CREATIVA

OLIVAR	Miércoles	10:30-12:00	Todo el curso
--------	-----------	-------------	---------------

### MEDITACIÓN

OLIVAR (nuevo)	Martes	10:00-11:00	Todo el curso
----------------	--------	-------------	---------------

### INFORMÁTICA BÁSICA

SALVIA	Lunes y viernes	10:00-12:00	Cuatrimestral
--------	-----------------	-------------	---------------

## TRÁMITES ONLINE (nuevo)

ORENSE

Viernes

10:30-12:00

Cuatrimstral

## FOTOGRAFÍA DIGITAL (Manejo de cámara)

ORENSE

Miércoles

10:00-12:00

Todo el curso

## MARCHA NÓRDICA

ORENSE

Martes

10:00-12:00

Todo el curso

(\*) Es imprescindible tener conocimientos y experiencia previa.

## DANZAS DEL MUNDO

SALVIA

Miércoles

17:00-18:30

Todo el curso

## SEVILLANAS

SALVIA

Lunes

17:00-18:00

Todo el curso

Iniciación

SALVIA

Lunes

18:00-19:00

Todo el curso

Avanzado

ORENSE

Jueves

17:00-18:00

Todo el curso

Iniciación

ORENSE

Jueves

18:00-19:00

Todo el curso

Avanzado

## HUERTO URBANO

SALVIA

Lunes, miércoles y viernes

9:30-11:00

Todo el curso



## ESPACIOS PARA COMPARTIR (talleres sin monitor)

■ **SENDERISMO URBANO.** Taller saludable al aire libre para relacionarnos y conocer nuestro entorno.

SALAMANCA

Miércoles

10:00-11:00

Todo el curso

■ **LECTURA.** Disfrutaremos de un espacio donde podamos compartir y comentar la lectura de un libro, sin prisa, a nuestro ritmo.

ORENSE

Viernes

16:30-19:00

Todo el curso

(\*) Nivel medio de lectoescritura.

■ **INGLÉS.** Grupo en el que compartir conocimientos y charlar en lengua inglesa para practicar, relacionarse y divertirse.

OLIVAR

Martes y miércoles

17:00-19:00

Todo el curso

■ **ESPACIO PARA LA MÚSICA.** Lugar en el que compartir la afición por tocar algún instrumento interpretando piezas musicales en un entorno de rondalla.

ORENSE

De lunes a domingo

10:00-13:30

Todo el curso

■ **PINTURA.** Grupo en el que compartir conocimientos sobre diferentes estilos de pintura. Cada persona realiza su obra y podrá ayudar a otras con sus trabajos.

ORENSE

Lunes, martes y viernes

10:00-13:30

Todo el curso

ORENSE

De lunes a jueves

16:30-19:30

Todo el curso

OLIVAR

Lunes

10:30-13:30

Todo el curso

OLIVAR

Lunes, martes, jueves y viernes

16:30-19:30

Todo el curso

SALAMANCA

De lunes a viernes

10:30-13:30

16:30-19:30

Todo el curso

SALVIA (nuevo)

Lunes y miércoles

17:00-19:00

Todo el curso

■ **ENCUADERNACIÓN.** Espacio para encuadernar tus colecciones y libros antiguos, poner una portada nueva a tus libros, hacer un cuaderno, etc.

SALVIA

Martes y jueves

10:00-12:00

Todo el curso

■ **MANUALIDADES, LABORES Y TEJIDOS.** Lugar de encuentro para compartir nuestra capacidad de crear con las manos con todo tipo de materiales, incluyendo los reciclados.

MANUALIDADES Y TEJIDOS

ORENSE

De lunes a jueves.

16:30-19:30

Todo el curso

CREA Y COMPARTE LABORES

OLIVAR

Lunes y miércoles.

16:00-18:30

Todo el curso

MANUALIDADES

SALAMANCA

De lunes a viernes.

10:30-13:30

Todo el curso

COSER, TEJER Y CREAR

SALAMANCA

De lunes a viernes.

16:30-19:30

Todo el curso

■ **MARQUETERÍA.** Espacio compartido con otros usuarios para desarrollar técnicas creativas de las que se tienen conocimientos previos, propiciando el trabajo en equipo.

ORENSE	Martes y viernes	10:00-13:30	Todo el curso
ORENSE	Viernes	16:30-19:30	Todo el curso
SALAMANCA	De lunes a viernes	10:30-13:30 16:30-19:30	Todo el curso

■ **AJEDREZ.** Grupo para poder jugar al ajedrez con otras personas y compartir las jugadas y estrategias que cada una conozca.

OLIVAR	Lunes y viernes	17:00-19:00	Todo el curso
--------	-----------------	-------------	---------------

■ **JUEGOS DE MESA.** Espacio en el que fomentar el encuentro con otras personas a través de juegos de mesa tradicionales y otro tipo de juegos de actualidad.

OLIVAR	De lunes a viernes	14:00-16:00	Todo el curso
--------	--------------------	-------------	---------------

■ **PETANCA.** Para personas a quienes les gusta reunirse y disfrutar de una actividad lúdica al aire libre.

SALVIA	Lunes, miércoles y viernes	10:00-12:00	Todo el curso
--------	----------------------------	-------------	---------------

■ **APOYO MUTUO AL CUIDADOR.** Punto de encuentro de personas que ejercen o han ejercido el cuidado de una persona dependiente, intercambiando experiencias, sentimientos y preocupaciones.

ORENSE	Miércoles	11:00-12:00	Todo el curso
--------	-----------	-------------	---------------

■ **HUERTOS.** Disponemos de varios huertos donde practicar e intercambiar conocimientos sobre horticultura básica (algunos huertos están a nivel de mesa).

ORENSE	De lunes a viernes	10:00-13:00 16:30-19:30	Todo el curso
OLIVAR	De lunes a viernes	10:00-13:00 16:30-19:30	Todo el curso
DAOIZ	De lunes a viernes	10:00-13:00 16:30-19:30	Todo el curso



## OTRAS ACTIVIDADES

### CHARLAS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

#### ■ CICLO DE CONFERENCIAS ABIERTAS

#### **DE ORIENTE A OCCIDENTE: ¿QUIERES VIVIR MUCHO Y SER FELIZ? SIGUE LA FILOSOFÍA JAPONESA**

Japón es el país que tiene la mayor cantidad de personas centenarias en el mundo. La calidad de vida y la alimentación son parte de las razones por las que la gente suele vivir mucho en el país del Sol Naciente. Pero también su estilo de vida, condensado en su filosofía, forma parte esencial del secreto de su longevidad. La gran ventaja es que sus conceptos son, a menudo, sencillos de aplicar en tu vida cotidiana.

### OCIO Y TIEMPO LIBRE

Además, desde el Servicio de Personas Mayores podemos disfrutar de una oferta pensada para todos los gustos, promoviendo el disfrute, el ocio positivo y la cultura.

#### ■ VIAJES Y EXCURSIONES

Para disfrutar juntos recorriendo la geografía española en un ambiente distendido. Los distintos destinos y fechas de inscripción se irán publicando a lo largo del año en los tablones de anuncio de los centros de mayores, en la revista SietedíaS y en la web municipal.

#### ■ VAMOS AL TEATRO.

Disponemos de localidades para distintos espectáculos de la programación del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

#### ■ BAILE PARA MAYORES.

Sábados y domingos, en el Centro de Personas Mayores de la calle Orense y en La Esfera.

(\*) Más información: en los centros de personas mayores, en la revista SietedíaS y en la web municipal.



## ACTIVIDADES COMUNITARIAS E INTERGENERACIONALES

Espacios abiertos a la participación activa,  
donde las personas mayores se convierten en los protagonistas:

CARNAVAL

SEMANA DE LAS  
PERSONAS MAYORES

SEMANA DEL LIBRO

ACTIVIDADES DE VERANO

MUESTRA DE TEATRO

1 DE OCTUBRE  
Día Internacional de las  
Personas Mayores

SAN ISIDRO

NAVIDAD

...Y MUCHO MÁS...

(\*) Más información: en los centros de personas mayores, en la revista SietedíaS y en la web municipal.

## SERVICIOS

■ **PELUQUERÍA.** Petición de cita por teléfono o presencial, de 10:00 a 14:00 h,  
en los centros de personas mayores de las calles Daoiz y Salamanca.

SALAMANCA	De lunes a viernes	Previa petición de cita
DAOIZ	De lunes a viernes	Previa petición de cita

■ **PODOLOGÍA.** Petición de cita por teléfono o presencial en el centro de la calle Orense.

(\*) Podología a domicilio con valoración previa por el equipo de terapia.

PODOLOGÍA EN CENTRO	ORENSE	De lunes a viernes	Citas a partir de las 10 h
PODOLOGÍA A DOMICILIO	ORENSE	De lunes a viernes	Citas a partir de las 10 h

■ **ASESORÍA JURÍDICA.** Petición de cita por teléfono o presencial  
en los centros de personas mayores, a partir de las 10:00 h.

ORENSE	Martes	16:00-18:00
--------	--------	-------------

■ **ASESORÍA PSICOLÓGICA.** Petición de cita por teléfono o presencial  
en los centros de personas mayores, a partir de las 10:00 h.

Espacio de escucha, apoyo psicológico y orientación con la psicóloga del Servicio de Personas Mayores.

■ **COMEDOR.** Tres modalidades: comida en los centros, envasada o a domicilio.

(\*) Previa valoración del equipo de terapia.

ORENSE	De lunes a domingo	A las 13 h.
SALAMANCA	De lunes a domingo	A las 13 h.
OLIVAR	De lunes a domingo	A las 13 h.
DAOIZ	De lunes a domingo	A las 13 h.
COMIDA ENVASADA	De lunes a domingo	A partir de las 10:00
COMIDA A DOMICILIO	De lunes a domingo	Según rutas

■ **BAÑOS GERIÁTRICOS.** Para facilitar el aseo a las personas que no disponen de las condiciones necesarias para realizarlo en su vivienda.

(\*) Previa valoración del equipo de terapia.

ORENSE	SALAMANCA	SALVIA
--------	-----------	--------

■ **BANCO DE PRÉSTAMO DE AYUDAS TÉCNICAS.** Contamos con una serie de elementos de apoyo para mejorar y facilitar la autonomía y la movilidad de las personas mayores en su vida diaria (sillas de ruedas, andadores, sillas de baño, grúas...).

(\*) Petición de cita en cualquiera de los centros de personas mayores para valoración por el equipo de terapia.

■ **BAÑOS GERIÁTRICOS.** Para facilitar el aseo a las personas que no disponen de las condiciones necesarias para realizarlo en su vivienda

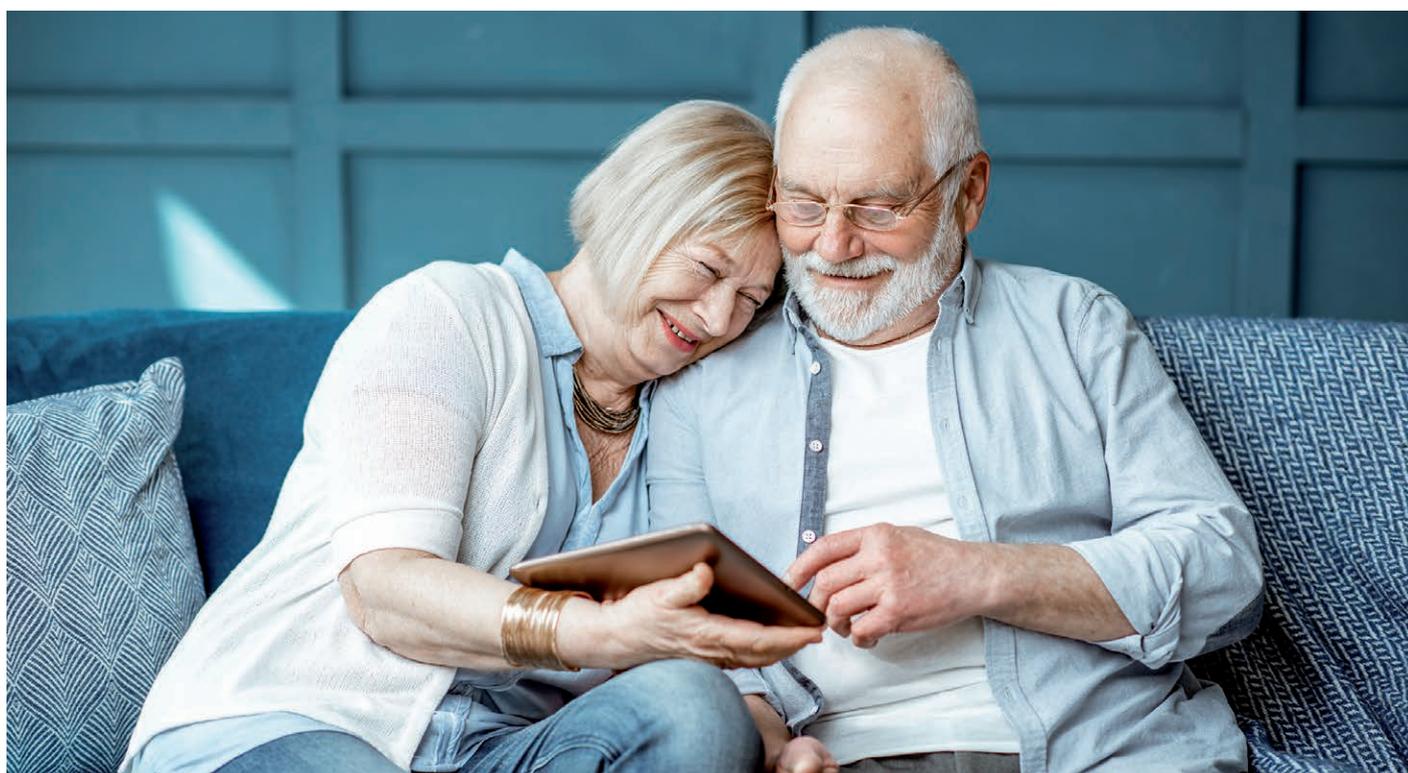
\*Previa valoración del equipo de terapia

ORENSE	SALAMANCA	SALVIA
--------	-----------	--------

■ **AULAS DE INFORMÁTICA.** Aulas abiertas que disponen de equipos con conexión a Internet.

(\*) Consultar disponibilidad de horarios en los centros de personas mayores.

ORENSE	SALAMANCA	OLIVAR	SALVIA
--------	-----------	--------	--------



## CÓMO INSCRIBIRSE

■ **REQUISITOS:** ser socios de los centros municipales de personas mayores de Alcobendas. Se solicitará nombre y apellidos, número de DNI y dos números de teléfono de contacto. Las personas interesadas podrán preinscribirse a tres talleres del bloque de talleres reglados y otros tres del bloque de talleres no reglados (talleres de corta duración, dinamizados por voluntarios y/o espacios para compartir).

Una vez realizada la inscripción, no podrán realizarse cambios en la misma.

Plazo de inscripción: días 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14 de junio de 2024.

De forma presencial: en el Centro de Personas Mayores de la calle Orense, nº 5, de 9:30 a 14 h.

De forma telefónica: en el 91 659 76 02, de 9:30 a 14:00 h.

Las entrevistas para aquellos talleres que las requieran se realizarán desde el 10 de junio hasta el 4 de septiembre. Las personas que no acudan a la entrevista en el día y la hora concertados serán dadas de baja en esa actividad.

### ■ CONSULTA DE ADMITIDOS:

Los listados de preinscritos y el periodo de reclamación se podrán consultar en la página web del ayuntamiento ([alcobendas.org](http://alcobendas.org)) del 9 al 12 de septiembre de 2024.

En el caso de que las personas inscritas en un taller excedan del número de plazas ofertadas, se realizará un sorteo público el día 13 de septiembre, a las 13 h, en el Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

Los listados definitivos se podrán consultar a partir del 19 de septiembre.

(\*) Incompatibilidades entre talleres:

**Solo se podrá elegir un taller de este grupo:**

- ATENCIÓN Y MEMORIA
- ACTIVA LA MENTE CON NUEVAS TECNOLOGÍAS
- ESTRATEGIAS
- MENTE ÁGIL PARA LA VIDA COTIDIANA

**Solo se podrá elegir un taller de este grupo:**

- BAILE ACTIVO
- DANZAS DEL MUNDO

**Solo se podrá elegir un taller de este grupo:**

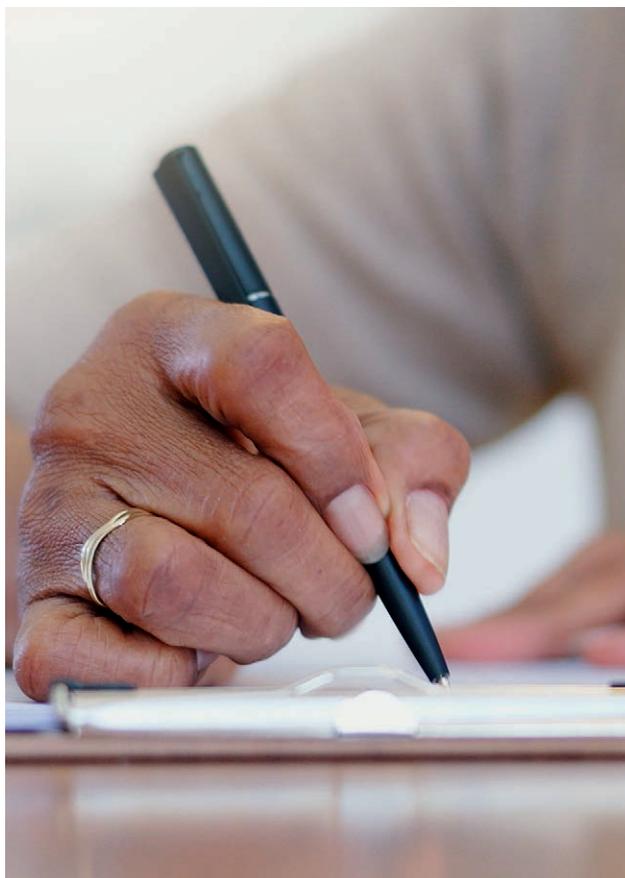
- YOGA EN SILLA
- PSICOMOTRICIDAD

**Solo se podrá elegir un taller de este grupo:**

- EN AMOR Y COMPAÑÍA
- EN BUENA COMPAÑÍA, MEJOR TODAVÍA

**Solo se podrá elegir un taller de este grupo:**

- RECORDANDO LA ESCUELA -CULTURA GENERAL
- RECORDANDO LA ESCUELA - NEOLECTORES



## FORMULARIO INSCRIPCIÓN

**NOMBRE Y APELLIDOS** .....

**DNI:** .....

**TELÉFONO 1** .....

**TELÉFONO 2** .....

## TALLERES REGLADOS

NOMBRE TALLER	CENTRO	DIA	HORA

## RESTO DE TALLERES

NOMBRE TALLER	CENTRO	DIA	HORA

**FECHA**

**SELLO**

**FIRMA**



## ASOCIACIONES DE MAYORES

ALCOLAR	692 651 162
ACOM	618 395 979 - 91 663 62 31
CLUB 65	669 989 853
LA ALEGRÍA	622 212 424
ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER	91 623 82 14
ASOCIACIÓN DE PÁRKINSON DE ALCOBENDAS Y SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES	91 229 32 21 626 270 129

## CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES

PEDRO GONZÁLEZ GUERRA (ORENSE)	C/ Orense, 5-7	91 241 42 00
RAMÓN RUBIAL (SALAMANCA)	Plaza de Ramón Rubial, 1 C/ Salamanca	91 663 68 64
CARMEN GARCÍA BLOISE (OLIVAR)	C/ Olivar, s/n	91 652 36 30
MARÍA ZAMBRANO (DAOIZ)	C/ Daoiz, 11	91 661 95 07
JOSEFINA GAYA CUIEL (SALVIA)	C/ Salvia, 135	91 659 76 02







