

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LAS PERSONAS MAYORES DE ALCOBENDAS 2025 - 2026

Actividades - Cursos - Talleres - Excursiones





ÍNDICE

SALUDA DE LA ALCALDESA 6

SALUDA DE LA CONCEJALA 7

■ **FILOSOFÍA DEL SERVICIO DE PERSONAS MAYORES** ..8

■ **CÓMO INSCRIBIRSE:** 9

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN 9

REQUISITOS Y NORMAS 11

■ **TALLERES REGLADOS:**

ÁREA CORPORAL 12

SENDERISMO URBANO 12

PSICOMOTRICIDAD 12

GIMNASIA SUAVE 12

GIMNASIA ACTIVA 12

DANZAS DEL MUNDO 12

MÚSICA Y MOVIMIENTO 13

MARCHA NÓRDICA 13

GIMNASIA EN LOS PARQUES 13

RODILLA Y EQUILIBRIO 13

ESTIRAMIENTOS 13

HOMBRO Y ESPALDA 13

ÁREA MENTE ACTIVA 14

ACTIVA TU MENTE 14

JUEGOS Y RETOS 14

ATENCIÓN Y MEMORIA 14

GIMNASIA CEREBRAL 14

GIMNASIA Y MEMORIA 14

ESTRATEGIAS DE MEMORIA 14

LÓGICA Y RAZONAMIENTO 14

ÁREA EDUCATIVA: RECORDANDO LA ESCUELA .. 15

NEOLECTORES 15

CULTURA GENERAL 15

MONOGRÁFICO DE ORTOGRAFÍA 15

ÁREA CULTURAL 16

CUÉNTAME UN MITO 16

TARDES DE PELÍCULA 16

LUNES DE CINE 16

PASEANDO MADRID 16

DESCUBRIENDO ALCOBENDAS 16

BIENESTAR EMOCIONAL 17

MEDITACIÓN CREATIVA 17

YOGA EN SILLA 17

DÉJAME QUE TE CUENTE 17

ENCUENTRO CON LA CALMA 17

COCINA PARA PRINCIPIANTES 17

PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA .. 18

■ **TALLERES DE CORTA DURACIÓN:**

COMPETENCIAS DIGITALES 20

(1) INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA 20

(1) WHATSAPP 20

(1) APP: MI CARPETA CIUDADANA 20

(1) APP: MI SALUD 20

(1) FINANZAS ONLINE 20

DESARROLLO PERSONAL 21

(1) VIVIR EN POSITIVO 21

(1) ESCRITURA POÉTICA 21

(1) ESCRITURA CREATIVA 21

(1) EN FORMA 2 21

ESCUELA DE SALUD PARA PERSONAS MAYORES 21

REINVÉNTATE AHORA 21

CULTURA 22

QUEDADA LITERARIA: CARMEN MARTÍN GAITE ..22

PASEO POR EL MUSEO DEL PRADO 22

CONOCE TU CUERPO 22

HABLEMOS DE FILOSOFÍA 22

(1) Talleres realizados en virtud de la colaboración establecido en el convenio suscrito entre la Conserjería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales y la Fundación La Caixa.

■ TALLERES DE PARTICIPACIÓN Y VOLUNTARIADO:	
DE MAYOR A MAYOR	23
<i>*En colaboración con el Punto de información del Voluntariado</i>	
SEVILLANAS	23
BAILE EN LÍNEA	23
DANZAS DEL MUNDO	23
MARCHA NÓRDICA	23
ARTESANÍA	23
MANUALIDADES	23
CORTE Y PATRONAJE	23
TEJIENDO	24
AJEDREZ	24
MUS	24
CANASTA	24
INGLÉS	24
ESCRITURA CREATIVA	24
CLUB DE LECTURA	25
INFORMACIÓN BÁSICA	25
POR AMOR A LA MÚSICA	25
HUERTO	25
ASOCIACIÓN A CONTRALUZ	25
FOTOGRAFÍA DIGITAL	25
■ ESPACIOS PARA COMPARTIR: talleres sin monitor	26
SENDERISMO URBANO	26
HUERTOS URBANOS	26
LECTURA	26
INGLÉS	26
ESPACIO PARA LA MÚSICA	26
PINTURA	26
ENCUADERNACIÓN	26
MANUALIDADES, LABORES Y TEJIDOS	26
MARQUETERÍA	26
AJEDREZ	27
JUEGOS DE MESA	27

PETANCA	27
APOYO MUTUO AL CUIDADOR	27

■ OTRAS ACTIVIDADES:

CHARLAS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR	28
PERSONAS MAYORES	28
SALUD	28
BIENESTAR EMOCIONAL	28
SEGURIDAD	28
PROGRAMA SOCIOCULTURAL	29
VIAJES Y EXCURSIONES	29
SALIDAS ABIERTAS	29
VAMOS AL TEATRO	29
BAILES	29
ACTIVIDADES COMUNITARIAS	29

■ SERVICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL

■ SERVICIOS Y RECURSOS:

**En colaboración con el Punto de información del Voluntariado*

ASESORÍA TECNOLÓGICA	31
AULAS ABIERTAS DE INFORMÁTICA	31
ASESORÍA JURÍDICA	31
PODOLOGÍA	31
PELUQUERÍA	31
BAÑOS GERIÁTRICOS	32
BANCO DE PRÉSTAMO DE PRODUCTOS DE APOYO ..	32
COMEDOR	32

■ MÁS INFORMACIÓN:

ASOCIACIONES DE MAYORES	33
CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES	33

Estimados amigos:

Me dirijo a vosotros con enorme cariño y admiración para presentaros la nueva programación anual de 2025/2026 que, desde el Ayuntamiento de Alcobendas, hemos preparado pensando especialmente en vosotros.

Sois una parte esencial de nuestra ciudad. Sois experiencia, sabiduría, esfuerzo y valores. Pero, además, sois personas activas, con ganas de seguir aprendiendo, de compartir, de disfrutar del tiempo y de seguir contribuyendo a la vida de Alcobendas. Nos enorgullece ver cómo participáis, cómo os implicáis y cómo seguís construyendo ciudad con vuestro ejemplo diario.

Por eso, esta programación está pensada para acompañaros en ese camino: con actividades culturales, formativas, deportivas y de ocio; con espacios de encuentro, propuestas para cuidar vuestra salud y programas que fomentan la participación social y el envejecimiento activo.

Queremos que os sintáis protagonistas, porque lo sois. Que encontréis en cada propuesta una oportunidad para aprender algo nuevo, para hacer amistades, para cuidaros y para seguir creciendo. Nuestra ciudad os necesita y os quiere cerca, activos, presentes y disfrutando.

Os animo a todos a que participéis, a que hagáis vuestras estas actividades, y a que sigáis compartiendo con nosotros lo más valioso que tenéis: vuestra experiencia, vuestro entusiasmo y vuestra alegría de vivir.

Con todo mi afecto y compromiso,



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

Rocío García Alcántara
Alcaldesa de Alcobendas

FILOSOFÍA DEL SERVICIO DE PERSONAS MAYORES

MODELO DE ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA: CÓMO SE TRABAJA EN LOS CENTROS MUNICIPALES DE PERSONA MAYORES.

En un mundo donde el envejecimiento de la población es cada vez más evidente, es fundamental replantearnos cómo abordamos la atención a las personas mayores.

Por eso, desde el equipo del Servicio de Personas Mayores, trabajamos cada día con el compromiso y la responsabilidad de acompañar a nuestros usuarios ofreciendo un servicio integral e individualizado.

Para ello, nuestro trabajo se fundamenta en la filosofía de la Atención Centrada en la Persona, como un enfoque transformador que prioriza la dignidad, el respeto y el valor individual de cada persona.

Así, en lugar de ver a las personas mayores como receptores de cuidados únicamente, esta filosofía nos invita a reconocer su autonomía y sus experiencias vitales. Nos descubre que cada persona mayor posee una historia única, llena de vivencias, sabiduría y valores.

Al poner el foco en sus necesidades, intereses, fortalezas, preferencias y capacidades, podemos crear entornos que fomenten su participación y, con ello, su bienestar físico, emocional y social.

Además, fomentando la participación desde esta filosofía, las personas mayores se convierten en agentes activos de la sociedad y en protagonistas de su propia vida, enriqueciendo la sociedad en su conjunto con su sabiduría, experiencia y perspectiva, lo cual es clave para construir un mundo más humano y cooperativo.



Estimados Vecinos:

Desde la Concejalía de Familia y Bienestar Social, y a través del Servicio de Personas Mayores, me complace presentaros el nuevo **Programa de Actividades para el curso 2025-2026**, una iniciativa pensada para fomentar el bienestar, la participación activa y el envejecimiento saludable de las personas mayores, pilares fundamentales de nuestra ciudad.

Este programa incluye una variada oferta de **cursos, talleres, actividades culturales, deportivas y salidas organizadas**, diseñadas para promover el aprendizaje continuo, la socialización y el disfrute del tiempo libre. Entre las propuestas encontraréis:

- **Talleres para el área corporal, para tener la mente activa o para formarnos y ampliar nuestra cultura.**
- **Ofrecemos talleres de corta duración sobre nuevas tecnologías, desarrollo personal o cultural y otros de participación y voluntariado.**
- **Nuevo taller de fotografía digital, en colaboración con la asociación Contraluz.**
- **Seguiremos contando con nuestros espacios para compartir, o las charlas para vivir más y mejor.**
- **Tendremos viajes, excursiones, salidas abiertas, nuestros bailes y actividades comunitarias, como el belén viviente.**

Nuestro objetivo es que cada persona mayor de Alcobendas encuentre en el próximo curso una oportunidad para seguir creciendo, aprendiendo y disfrutando de una vida plena y activa.

Os animo a participar, y confío en que estas actividades sean de vuestro agrado. Han sido programadas por un gran equipo de profesionales, trabajadores y voluntarios, y siempre pensando en vosotros.

Gracias por formar parte de esta gran familia que es Alcobendas. Seguimos trabajando con ilusión para cuidar de quienes tanto han dado por nuestra ciudad.

Con afecto,



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Concha Villalón Blesa'.

Concha Villalón Blesa
Concejal de Bienestar Social

CÓMO INSCRIBIRSE

- **REQUISITOS:** estar empadronado en Alcobendas, tener más de 64 años o ser pensionista y presentar DNI y solicitud de inscripción cumplimentada.
- **NORMAS Y PERIODO DE PREINSCRIPCIONES:**
 - ❑ Las personas interesadas podrán preinscribirse a tres talleres del bloque de talleres reglados, otros tres del bloque de talleres de corta duración y otros tres talleres de participación y voluntariado.
 - ❑ Una vez realizada la inscripción, no podrán realizarse cambios en la misma.
 - ❑ **Plazo de inscripción:** Del 2 al 13 de junio de 2025. De lunes a viernes.
 - ❑ **De forma presencial:** en el Centro de Personas Mayores de la calle Orense, nº 5, de 10 a 14 h.
 - ❑ **De forma telefónica:** en el 91 659 76 02, de 10 a 14:00 h.
 - ❑ Las inscripciones podrán estar sujetas a modificaciones por estricto criterio técnico tras valoración en entrevista.
 - ❑ En los talleres de duración cuatrimestral, solo se elegirá un cuatrimestre.
 - ❑ Para aquellos talleres que lo requieran, la falta de asistencia a la entrevista en el día, hora y lugar concretados será motivo de baja en esa actividad.
 - ❑ Los posibles errores que puedan haber solo se podrán subsanar durante el periodo de reclamaciones.
 - ❑ Todas aquellas personas que se inscriban a un taller que ya hayan cursado el año anterior no necesitarán realizar una entrevista previa.
 - ❑ Se rellenará la solicitud por orden de prioridad en cada bloque.
 - ❑ En los talleres de duración cuatrimestral solo se podrá elegir un cuatrimestre.

■ LISTADOS PROVISIONALES Y PERIODO DE RECLAMACIÓN

Los listados de preinscritos y el periodo de reclamación se podrán consultar en la página web del ayuntamiento (alcobendas.org) del 8 al 12 de septiembre de 2025 o presencialmente en el Centro de Personas Mayores de la calle Orense de 10 a 14 h. Será necesario llevar DNI y solicitud de inscripción sellada.

■ **SORTEO PÚBLICO** En el caso de que las personas inscritas en un taller excedan del número de plazas ofertadas, se realizará un sorteo público el día 15 de septiembre de 2025, a las 13 h, en el Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

■ **LISTADOS DEFINITIVOS** Los listados definitivos se podrán consultar del 22 al 30 de septiembre de 2025 presencialmente en el Centro de Personas Mayores de la calle Orense de 10 a 14 h. Será necesario llevar DNI y solicitud de inscripción sellada.

(*) Incompatibilidades entre talleres:
Solo se podrá elegir un taller de este grupo:

- ATENCIÓN Y MEMORIA
- ESTRATEGIAS DE MEMORIA
- ACTIVA TU MENTE

Solo se podrá elegir un taller de este grupo:

- PSICOMOTRICIDAD
- GIMNASIA SUAVE
- GIMNASIA ACTIVA

Solo se podrá elegir un taller de este grupo:

- CULTURA GENERAL
- NEOLECTORES

COMIENZO DE CURSO 2 DE OCTUBRE



FORMULARIO INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:

DNI:

TELÉFONO 1:

TELÉFONO 2:

TALLERES REGLADOS

NOMBRE TALLER	CENTRO	DIA	HORA	ENTREVISTA

TALLERES DE CORTA DURACIÓN

NOMBRE TALLER	CENTRO	DIA	HORA

TALLERES DE PARTICIPACIÓN Y VOLUNTARIADO

NOMBRE TALLER	CENTRO	DIA	HORA

FECHA

SELLO

FIRMA

CITAS PARA ENTREVISTA (A RELLENAR POR EL CENTRO DE SERVICIO DE PERSONAS MAYORES)

NOMBRE TALLER	CENTRO	DIA	HORA

TALLERES REGLADOS

ÁREA CORPORAL

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

ORENSE	Lunes	10:30-11:30	Todo el curso	Entrevista necesaria
ORENSE	Lunes	11:35-12:35	Todo el curso	Entrevista necesaria
SALAMANCA	Martes	10:30-11:30	Todo el curso	Entrevista necesaria
SALAMANCA	Miércoles	10:15-11:15	Todo el curso	Entrevista necesaria

■ **GIMNASIA SUAVE (nuevo).** Gimnasia adaptada para personas mayores con problemas de movilidad.

OLIVAR	Lunes	10:30-11:30	Todo el curso	Entrevista necesaria
--------	-------	-------------	---------------	----------------------

■ **GIMNASIA ACTIVA (nuevo).** Gimnasia dinámica, a través de ejercicios donde se combinará fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio, incorporando sesiones de baile para trabajar la coordinación y el ritmo.

ESCUELA DE MÚSICA	Martes	11:30-12:30	Octubre-febrero	Entrevista no necesaria
ESCUELA DE MÚSICA	Martes	11:30-12:30	Febrero-mayo	Entrevista no necesaria

(*) Se requiere buena movilidad y funcionalidad.

■ **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	10:15-11:15	Todo el curso	Entrevista necesaria
---------------------------	--------	-------------	---------------	----------------------

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

ORENSE	Lunes	10:00-12:00	Octubre-diciembre	Entrevista no necesaria
OLIVAR	Miércoles	10:30-12:00	Octubre-febrero	Entrevista no necesaria

(*) Se requiere buena movilidad y funcionalidad. Hay también un taller de senderismo urbano autónomo en el apartado de espacios para compartir.

■ **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	Jueves	10:30-12:30	Octubre-diciembre	Entrevista necesaria
--------	--------	-------------	-------------------	----------------------

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

PARQUE CATALUÑA	Miércoles	11:00-12:00	Todo el curso	Entrevista no necesaria
PARQUE JARDÍN DE LA VEGA	Viernes	11:00-12:00	Todo el curso	Entrevista no necesaria

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

ESCUELA DE MÚSICA	Lunes	10:00-11:00	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ESCUELA DE MÚSICA	Lunes	11:00-12:00	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ESCUELA DE MÚSICA	Miércoles	10:00-11:00	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ESCUELA DE MÚSICA	Miércoles	11:00-12:00	Todo el curso	Entrevista no necesaria

(*) Tendrán prioridad las personas que no hayan realizado el taller en el curso 24-25.

■ **RODILLA Y EQUILIBRIO.** Programa de ejercicios específicos para mejorar la movilidad de la rodilla y el equilibrio.

SALAMANCA	Lunes	11:30-12:30	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Martes	11:30-12:30	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Miércoles	11:30-12:30	Todo el curso	Entrevista no necesaria
SALAMANCA	Jueves	11:30-12:30	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Viernes	11:30-12:30	Todo el curso	Entrevista no necesaria

■ **ESTIRAMIENTOS (nuevo).** Ejercicios para mejorar los rangos de movilidad, la elasticidad y la fuerza muscular.

SALAMANCA	Lunes	12:45-13:45	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Martes	12:45-13:45	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Miércoles	12:45-13:45	Todo el curso	Entrevista no necesaria

■ **HOMBRO Y ESPALDA.** Rutina de ejercicios para aliviar el dolor de hombro y espalda.

SALAMANCA	Lunes	10:15-11:15	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Martes	10:15-11:15	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Miércoles	10:15-11:15	Todo el curso	Entrevista no necesaria
SALAMANCA	Jueves	10:15-11:15	Todo el curso	Entrevista no necesaria
SALAMANCA	Jueves	12:45-13:45	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Viernes	10:15-11:15	Todo el curso	Entrevista no necesaria
ORENSE	Viernes	12:45-13:45	Todo el curso	Entrevista no necesaria



MENTE ACTIVA

■ **ACTIVA TU MENTE (nuevo).** Taller preventivo para personas que sufren olvidos leves. Mediante ejercicios y juegos vamos a favorecer la agilidad mental, la comunicación verbal y la comprensión lectora, favoreciendo además las relaciones sociales.

OLIVAR	Viernes	10:30-11:30	Todo el curso	Entrevista necesaria
--------	---------	-------------	---------------	----------------------

(*) Necesario ser lecto-escritor.

■ **JUEGOS Y RETOS (nuevo).** El juego es una herramienta que nos ayuda a entrenar las capacidades mentales, desarrollar habilidades sociales y adquirir nuevos aprendizajes.

OLIVAR	Lunes	10:30-11:45	Octubre-febrero	Entrevista necesaria
--------	-------	-------------	-----------------	----------------------

OLIVAR	Lunes	10:30-11:45	Febrero-mayo	Entrevista necesaria
--------	-------	-------------	--------------	----------------------

ORENSE	Lunes	16:15-17:30	Octubre-febrero	Entrevista necesaria
--------	-------	-------------	-----------------	----------------------

ORENSE	Lunes	16:15-17:30	Febrero-mayo	Entrevista necesaria
--------	-------	-------------	--------------	----------------------

■ **TALLER DE LÓGICA Y RAZONAMIENTO (nuevo).** En este taller pondremos a punto nuestra agilidad mental y nuestra flexibilidad razonadora con ejercicios de lógica, atención, abstracción y creatividad. Las actividades se desarrollarán por parejas y en equipo.

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

SALVIA	Miércoles	11:00-12:15	Febrero-mayo	Entrevista necesaria
--------	-----------	-------------	--------------	----------------------

(*) Necesario ser lecto-escritor.

■ **ATENCIÓN Y MEMORIA.** Orientado a personas con olvidos frecuentes y dificultades para mantener la atención. Se trabajará para mejorar capacidades cognitivas a través de ejercicios, dinámicas y juegos grupales.

SALAMANCA	Lunes	10:00-11:30	Todo el curso	Entrevista necesaria
-----------	-------	-------------	---------------	----------------------

ORENSE	Martes	10:30-11:30	Todo el curso	Entrevista necesaria
--------	--------	-------------	---------------	----------------------

ORENSE	Jueves	10:30-11:30	Todo el curso	Entrevista necesaria
--------	--------	-------------	---------------	----------------------

(*) Necesario ser lecto-escritor.

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

ORENSE	Jueves	10:30-11:30	Octubre-febrero	Entrevista necesaria
--------	--------	-------------	-----------------	----------------------

ORENSE	Jueves	10:30-11:30	Febrero-mayo	Entrevista necesaria
--------	--------	-------------	--------------	----------------------

(*) Necesaria buena movilidad.

■ **GIMNASIA CEREBRAL (nuevo).** A través de ejercicios y actividades desafiantes se trabajarán diversas áreas del cerebro: Atención, conciencia corporal, concentración, memoria y resolución de problemas, fomentando la participación activa la diversión y aprendizaje continuo.

SALAMANCA	Miércoles	12:00-13:00	Octubre-febrero	Entrevista necesaria
-----------	-----------	-------------	-----------------	----------------------

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

SALAMANCA	Jueves	11:00-12:00	Febrero-mayo	Entrevista necesaria
-----------	--------	-------------	--------------	----------------------

ORENSE	Viernes	11:30-12:30	Febrero-mayo	Entrevista necesaria
--------	---------	-------------	--------------	----------------------

(*) Necesario ser lecto-escritor. No se puede repetir de un año para otro.

ÁREA EDUCATIVA: RECORDANDO LA ESCUELA

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

SALAMANCA	Miércoles	10:00-11:00	Todo el curso	Entrevista necesaria
OLIVAR	Jueves	11:00-12:00	Todo el curso	Entrevista necesaria

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

OLIVAR	Martes	11:00-12:15	Todo el curso	Entrevista necesaria
--------	--------	-------------	---------------	----------------------

■ **MONOGRÁFICO DE ORTOGRAFÍA (nuevo).** Dirigido a personas con buen nivel de lecto-escritura que quieran mejorar su ortografía y su expresión escrita.

ORENSE	Martes	17:00-18:30	Octubre-diciembre	Entrevista no necesaria
--------	--------	-------------	-------------------	-------------------------

(*) Necesario ser lecto-escritor.



ÁREA CULTURAL

■ **CUÉNTAME UN MITO (nuevo).** En este taller todos seremos “aedos” y de manera oral transmitiremos los sugerentes mitos griegos y su significado.

CENTRO DE ARTE

Viernes

10:30-12:30

Todo el curso

Entrevista no necesaria

(*) Necesario ser lecto-escritor.

■ **TARDES DE PELÍCULA (nuevo).** Debatir, conversar en grupo y poner palabras a las impresiones que provoca una buena película y coloquio posterior sobre ella.

SALVIA

Jueves

16:30-19:00

Octubre-diciembre

Entrevista no necesaria

■ **LUNES DE CINE (nuevo).** Nos ayudará a reflexionar sobre diferentes emociones, pensamientos y conductas a través del cine.

SALVIA

Lunes

10:00-13:00

Febrero-junio

Entrevista no necesaria

■ **DESCUBRIENDO ALCOBENDAS (nuevo).** Únete a nosotros en una caminata por los rincones más interesantes de la ciudad. Descubre sus lugares, sus recursos, su entorno natural, historia, mientras disfrutas de un paseo amigable.

DAOÍZ

Martes

10:30-12:00

Octubre-febrero

Entrevista no necesaria

(*) Necesario ser lecto-escritor.

■ **PASEANDO MADRID (nuevo).** Acompáñanos en un recorrido a pie por los lugares más emblemáticos de Madrid. Disfrutar de un paseo mientras descubres los secretos de la ciudad. Iremos en transporte público a Madrid.

SALVIA

1^{er} Jueves de cada mes

10:00-14:00

Todo el curso

Entrevista si necesaria

(*) Para personas con buena movilidad.



BIENESTAR EMOCIONAL

■ **MEDITACIÓN CREATIVA (nuevo).** Encuentra un espacio de calma y autoconocimiento. A través de técnicas de respiración, visualización, experiencias sensoriales y expresión artística podrás conectar con tu creatividad, disfrutar del momento presente, reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

SALAMANCA	Martes	16:30-17:30	Octubre-febrero	Entrevista no necesaria
SALAMANCA	Martes	16:30-17:30	Febrero-mayo	Entrevista no necesaria
ORENSE	Jueves	12:00-13:00	Octubre-febrero	Entrevista no necesaria
ORENSE	Jueves	12:00-13:00	Febrero-mayo	Entrevista no necesaria

(*) No es necesario tener experiencia previa en meditación o arte.

■ **YOGA EN SILLA (nuevo).** Adaptación de las posturas 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	Entrevista necesaria
--------	--------	-------------	---------------	----------------------

■ **ENCUENTRO CON LA CALMA (nuevo).** Espacio tranquilo para liberar tensiones y conectar con el bienestar físico y emocional. A través de técnicas sencillas de respiración, estiramientos suaves y visualización, aprenderás a serenar tu mente, relajar tu cuerpo y reducir el estrés.

SALVIA	Miércoles	11:00-12:00	1 de oct.-29 de nov.	Entrevista no necesaria
SALVIA	Miércoles	11:00-12:00	14 de ene.-11 de mar.	Entrevista no necesaria
SALAMANCA	Miércoles	12:00-13:00	18 de mar.-20 de may.	Entrevista no necesaria

(*) No es necesaria experiencia previa.

■ **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.

ORENSE	Viernes	10:30-12:30	Octubre-febrero	Entrevista no necesaria
--------	---------	-------------	-----------------	-------------------------

(*) No es necesaria experiencia previa.

■ **DÉJAME QUE TE CUENTE (nuevo).** Aprenderemos a contactar con las emociones y los pensamientos positivos en compañía, leyendo cuentos para el bienestar.

SALAMANCA	Viernes	11:00-12:00	Octubre-febrero	Entrevista necesaria
-----------	---------	-------------	-----------------	----------------------



PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA

“No estás solo, estamos aquí, muy cerca de ti, somos tu Ayuntamiento”

En el Ayuntamiento de Alcobendas sabemos lo importante que es sentirse acompañado, especialmente cuando las circunstancias de la vida nos ponen en situaciones de vulnerabilidad o aislamiento que nos hacen experimentar sentimientos de no tener la cantidad o calidad deseada de relaciones sociales.

Por eso, ofrecemos un servicio de apoyo a personas mayores en riesgo de soledad no deseada.

¿Qué hacemos?

- **Detectamos** los casos de soledad no deseada a través de entrevistas y seguimiento con personas mayores que lo necesiten.

- **Prevenimos** situaciones de aislamiento generando oportunidades de encuentro mediante actividades que generen relaciones interpersonales en su entorno cercano, así como contacto regular con los técnicos responsables del Servicio.

- **Intervenimos** de manera personalizada, prestando una atención preventiva a las personas con sentimiento de soledad, ofreciendo apoyo emocional, social y, en algunos casos, derivando a otros recursos si fuera necesario.

¿Qué ofrecemos?

Nuestro compromiso es **atender** a las personas que se encuentren en situación de soledad no deseada.

Para ello, los técnicos del servicio realizarán una **valoración** personalizada de las personas que se encuentren en esta situación, con el objetivo de lograr la participación y la inclusión en las actividades programadas.

De este modo, **buscamos** que cada persona pueda participar en base a sus propios intereses en actividades significativas favoreciendo la socialización.

En esta línea también hemos creado el espacio “**En buena compañía, mejor todavía**”, donde se realizarán actividades de ocio en compañía, fomentando las relaciones interpersonales y generando un ambiente de confianza y bienestar.

Se podrá acceder a estos espacios tras una valoración técnica, que nos permitirá conocer mejor las necesidades de cada persona y el recurso que se adecue mejor a sus intereses.

■ **SE DESARROLLARÁ EN LOS SIGUIENTES CENTROS.**

SALAMANCA	Lunes	17:00-18:30	Todo el curso
ORENSE (nuevo)	Miércoles	17:00-18:30	Todo el curso
ORENSE	Jueves	17:00-18:30	Todo el curso

(*)No es necesaria inscripción, solo pedir cita con el Equipo de Terapia Ocupacional.

Se contemplará un **porcentaje de plazas en todos los talleres** para aquellas personas mayores que estén pasando por una situación de soledad no deseada, previa valoración de los técnicos de los centros de mayores.

Si eres una persona mayor que siente que está pasando por una **situación de soledad** no deseada, o si eres familiar, vecino o amigo de alguien que crees que podría necesitar de este servicio, puedes **ponerte en contacto** con nosotros de las siguientes maneras:

- Pidiendo **cita** con los técnicos del servicio en cualquiera de los Centros Municipales de Personas Mayores.
- Llamando al teléfono **673 121 784** de (9:00 a 18:00 h).
- Enviando un correo electrónico a **soledadnodeseada@alcobendas.org**

Juntos podemos hacer frente a la soledad.

No estás solo/a, y en el Ayuntamiento de Alcobendas estamos aquí para ayudarte.

¡Recuerda que cada pequeño gesto cuenta y que **no hay mejor compañía que la que nos ofrecemos entre todos!**



TALLERES DE CORTA DURACIÓN

COMPETENCIAS DIGITALES

■ **INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA (1).** Se enseñan los conocimientos básicos para manejar el ordenador, internet y el correo electrónico.

ORENSE

Lunes y miércoles

16:30-18:30

3-26 de noviembre

■ **WHATSAPP (1).** Se facilita la entrada a la mensajería instantánea a través de dispositivos móviles, así como sus principales elementos de la comunicación y seguridad.

ORENSE

Martes y jueves

16:30-18:30

11-20 de noviembre

■ **APP: MI CARPETA CIUDADANA (1).** Con Mi Carpeta ciudadana podrás consultar, modificar y añadir datos para realizar gestiones con las Administraciones públicas (renovaciones de DNI o permiso de conducir, Agencia Tributaria, mesas electorales o voto por correo, vehículos en propiedad o datos catastrales de las viviendas, etc.). Mi Carpeta ciudadana te supondrá un ahorro de tiempo y trámites.

ORENSE

Lunes y miércoles

16:30-18:30

13-27 de octubre

■ **APP: MI SALUD (1).** Claves para la gestión online de las aplicaciones de salud de cada comunidad autónoma: consultar el historial médico, buscar especialistas y centros sanitarios, pedir citas, descargar pruebas diagnósticas, etc

ORENSE

Martes y jueves

16:30-18:30

14-23 de octubre

■ **FINANZAS ONLINE (1).** Las posibilidades de la banca en línea crecen día a día y nacen nuevas aplicaciones, como Bizum, que se van popularizando cada vez más. En este minitaller conoceremos las posibilidades útiles que tienen las diferentes aplicaciones relacionadas con la gestión económica para manejarlas con seguridad y confianza.

ORENSE

Martes y jueves

16:30-18:30

28 de oct.-6 de nov.



DESARROLLO PERSONAL

■ **VIVIR EN POSITIVO (1).** En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación.
- Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor.
- Prevención y gestión de conflictos.
- Sentirse bien en soledad.

SALVIA

Martes y jueves

16:30-18:00

14 de oct.-25 de nov.

■ **ESCRITURA POÉTICA (1).** Facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura poética con los que los participantes podrán escribir sus propias poesías en un entorno participativo y de confianza, en el que se pretende entrenar la mirada poética hacia lo que nos rodea o hacia nuestro interior y poder expresarla.

SALVIA

Jueves

10:00-12:00

16 de oct.-13 de nov.

■ **ESCRITURA CREATIVA (1).** Para fomentar el desarrollo de la creatividad y el uso de la imaginación de las personas mayores, este taller facilita conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura creativa acompañando a los participantes a escribir sus propios textos de una manera amena y participativa, al mismo tiempo que se favorece la lectura, la reflexión y el debate sobre obras literarias fundamentales.

ORENSE

Lunes

10:00-12:00

13 de oct.-1 de dic.

■ **EN FORMA 2 (1).** El taller se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbopélvica mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación específicos para personas mayores.

SALVIA

Lunes y viernes

10:00-11:00

13 de oct.-3 de dic.

SALVIA

Lunes y viernes

11:00-12:00

13 de oct.-3 de dic.

■ **ESCUELA DE SALUD PARA PERSONAS MAYORES (nuevo).** El Servicio Municipal de Salud nos ofrece este curso especializado en la salud y el bienestar de las Personas Mayores, donde se abordarán los siguientes temas:

- Alimentación
- Sueño
- Que la ansiedad no te controle
- Medicación y personas mayores

ORENSE

Martes

10:30-12:00

Mes de febrero de 2026

(*) Impartido por el Servicio Municipal de Salud.

■ **REINVÉNTATE AHORA (nuevo).** ¿Acabas de jubilarte o estás en un momento de cambio? Este taller es un espacio para ti: reflexionaremos sobre tu trayectoria vital, tus intereses y hacia dónde quieres orientar esta nueva etapa. A través de dinámicas sencillas, recordaremos lo que te apasiona, reconoceremos tus recursos personales y descubriremos nuevas posibilidades que te ofrece la ciudad.

C. C. PABLO IGLESIAS

Martes

10:00-13:30

Febrero-marzo

(*) Impartido por el Servicio Municipal de Personas Mayores.

CULTURA

■ **QUEDADA LITERARIA: CARMEN MARTÍN GAITE (nuevo).** Con el objetivo de celebrar el centenario del nacimiento de la escritora Carmen Martín Gaité, conoceremos su vida y obra y abordaremos la lectura de su novela Nubosidad Variable.

SALVIA

Miércoles

10:30-12:00

15 de oct.-12 de nov.

(*) Dirigido a personas con buen nivel de lectura. Impartido por el Servicio Municipal de Salud.

■ **PASEO POR EL MUSEO DEL PRADO (nuevo).** Acompañados por profesores de Arte de la UPA, nos adentraremos en diferentes obras de arte del museo del Prado. Conoceremos la historia y características de alguno de sus cuadros más interesantes.

SALAMANCA

Martes

11:00-12:30

Marzo de 2026

(*) Impartido por profesores de arte de la Universidad Popular Miguel Delibes.

■ **CONOCE TU CUERPO (nuevo).** De la mano de profesores especializados de la Universidad Popular Miguel Delibes, conoceremos los secretos de nuestro propio cuerpo.

OLIVAR

Martes

11:00-12:30

Mes de noviembre de 2025

(*) Impartido por profesores de la Universidad Popular Miguel Delibes.

■ **HABLEMOS DE FILOSOFÍA: BYUNG-CHUL-HAN (nuevo).** Conoceremos las claves de la obra de este filósofo y ensayista surcoreano considerado como una de las figuras más destacadas del pensamiento contemporáneo por su crítica al capitalismo, la sociedad del trabajo, la tecnología y la hipertransparencia.

ORENSE

Viernes

10:00-11:15

Mes de noviembre de 2025

(*) Impartido por D. Fernando Martínez Rodríguez. Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación por la UCM. Concejal de Educación y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Alcobendas.



TALLERES DE PARTICIPACIÓN Y VOLUNTARIADO

Dinamizados por voluntarios del Programa De Mayor a Mayor. Dinamizados por Asociaciones. Espacios para compartir (talleres sin monitor).

TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS DEL PROGRAMA DE MAYOR A MAYOR En colaboración con el Punto de Información al Voluntariado

SEVILLANAS

SALVIA	Lunes	17:00-18:00	Todo el curso	Iniciación
SALVIA	Lunes	18:00-19:00	Todo el curso	Avanzado
SALVIA	Martes	10:00-13:30	Febrero-mayo	Perfeccionamiento
ORENSE	Jueves	17:00-18:00	Todo el curso	Iniciación
ORENSE	Jueves	18:00-19:00	Todo el curso	Avanzado

BAILE EN LÍNEA

SALVIA (nuevo)	Martes (iniciación)	17:00-18:00	Todo el curso
SALVIA	Martes	18:00-19:00	Todo el curso

DANZAS DEL MUNDO

SALVIA	Miércoles	17:00-18:30	Todo el curso
--------	-----------	-------------	---------------

MARCHA NÓRDICA

ORENSE	Martes	10:00-12:00	Todo el curso
--------	--------	-------------	---------------

ARTESANÍA

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

MANUALIDADES

OLIVAR	Miércoles	10:00-12:00	Todo el curso
SALAMANCA (nuevo)	Martes	10:00-12:00	Todo el curso

CORTE Y PATRONAJE

ORENSE	Miércoles	16:30-19:30	Todo el curso
ORENSE	Jueves	16:30-19:30	Todo el curso

TEJIENDO (punto, ganchillo y punto de cruz) **(nuevo)**

SALVIA	Jueves	16:30-18:30	Todo el curso
--------	--------	-------------	---------------

AJEDREZ

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

MUS

SALVIA	Lunes	16:30-19:00	Todo el curso
SALVIA	Miércoles	17:00-19:30	Todo el curso

CANASTA

SALVIA	Viernes	18:00-20:00	Todo el curso	Iniciación
SALVIA	Viernes	16:00-18:00	Todo el curso	Avanzado

INGLÉS

SALVIA	Lunes	10:00-12:00	Todo el curso	Iniciación
--------	-------	-------------	---------------	------------

ESCRITURA CREATIVA

OLIVAR	Miércoles	10:30-12:00	Todo el curso
DAOÍZ	Jueves	10:30-12:00	Todo el curso
OLIVAR	Martes	18:00-19:00	Todo el curso



CLUB DE LECTURA

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

INFORMÁTICA BÁSICA

SALVIA	Martes	10:00-12:00	Todo el curso
OLIVAR	Viernes	10:00-12:00	Todo el curso

POR AMOR A LA MÚSICA (nuevo)

DAOIZ	Jueves	17:00-18:30	Todo el curso
-------	--------	-------------	---------------

HUERTO URBANO

SALVIA	Lunes	9:30-11:00	Todo el curso
SALVIA	Miércoles	9:30-11:00	Todo el curso
SALVIA	Viernes	9:30-11:00	Todo el curso

TALLERES DINAMIZADOS EN COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN “A CONTRALUZ”

FOTOGRAFÍA DIGITAL (nuevo) Imprescindible buen manejo del móvil

SALVIA	Martes	10:00-12:00	Todo el curso
--------	--------	-------------	---------------



ESPACIOS PARA COMPARTIR (talleres sin monitor)

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

SALAMANCA	Miércoles	10:00-11:30	Todo el curso
-----------	-----------	-------------	---------------

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

ORENSE	De lunes a viernes	10:00-12:30 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

■ **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
--------	---------	-------------	---------------

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

OLIVAR	Martes y jueves	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	Martes, miércoles, viernes, sábado y domingo	11:00-13:30	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	De lunes a viernes	10:00-13:30 16:30-19:30	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	Lunes, miércoles y viernes	17:00-19:30	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	De lunes a viernes	10:00-13:30 16:30-19:30	Todo el curso
SALAMANCA	De lunes a viernes	10:00-13:30 16:30-19:30	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, miércoles y viernes 16:30-19:30	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
MANUALIDADES	OLIVAR	Jueves 10:00-12:00	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	10:30-12:00	Todo el curso
--------	-----------	-------------	---------------



OTRAS ACTIVIDADES

CHARLAS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

Desde el Servicio de Personas Mayores programaremos Charlas periódicas sobre temas de interés, que nos hacéis llegar tanto las personas mayores como familiares y cuidadores, y serán anunciadas en la revista "Sietedías" y página web con la información de fechas y lugar donde se van a impartir.

■ PERSONAS MAYORES (nuevo).

- Terapias no farmacológicas: Implicación del cuidador y la persona mayor en actividades diarias en domicilio.
- Adaptación del domicilio en personas mayores con déficit cognitivo.
- Elementos de Apoyo que facilitan la vida diaria.
- Movilizaciones y Transferencias con la persona mayor en domicilio.
- Iniciación al Huerto.

(*) Impartidas por el Servicio Municipal de Personas Mayores.

■ SALUD (nuevo).

■ "Cuándo ir al médico cuando se está sano".

29 de Mayo, 10:00 h. Centro de Personas Mayores Pedro González Guerra (C/ Orense, 5)

■ Consejos de salud para personas mayores en verano.

18 de Junio, 10:30 h. Centro de Personas Mayores Pedro González Guerra (C/ Orense, 5)

(*) Impartidas por el Servicio Municipal de Salud.

■ BIENESTAR EMOCIONAL (nuevo).

■ ¿Hay eperanza en el duelo?: Claves para vivirlo de manera saludable.

27 de noviembre, 10:30 h. Centro de Personas Mayores Pedro González Guerra (C/ Orense, 5)

(*) Impartidas por la Fundación Mario Losantos del Campo.

■ SEGURIDAD (nuevo).

■ Prevención, delitos y seguridad

11 de febrero, 10:30 h. Centro de Personas Mayores Pedro González Guerra (C/ Orense, 5)

13 de mayo, 10:30 h. Centro de Personas Mayores Josefina Gaya Curiel (C/ Salvia, 135)

(*) Impartidas por el SEMAC (Servicio de Mediación y Atención al Ciudadano de la Policía Municipal).

PROGRAMA SOCIOCULTURAL

Desde el Servicio de personas Mayores podréis disfrutar de una oferta sociocultural pensada para todos los gustos, promoviendo el disfrute, el ocio positivo y la cultura, durante todo el año. Para ampliar la información consultar en los centros de personas mayores, en la revista “Sietedías” o en la web municipal.

■ VIAJES Y EXCURSIONES.

Para disfrutar juntos recorriendo la geografía española en un ambiente distendido. Proximamente:

■ **Pontevedra, Galicia.** Del 14 al 18 de octubre. Inscripciones 9 y 10 de septiembre.

■ SALIDAS ABIERTAS.

Podréis participar en salidas de medio día para descubrir lugares con encanto, culturales, artísticos o naturales, tanto en Madrid como en su entorno más cercano (Museo Naval, Quinta de los Molinos, etc). Suponen otra forma de aprender, conocer nuevos espacios y socializar.

■ VAMOS AL TEATRO.

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

■ BAILE PARA MAYORES.

El baile para mayores tiene una serie de beneficios físicos, emocionales y sociales que contribuyen enormemente al bienestar integral de las personas mayores. Podrás acudir los Sábados y domingos , en el centro de Personas Mayores de la calle Orense y en la La Esfera.



■ ACTIVIDADES COMUNITARIAS E INTERGENERACIONALES.

Son espacios abiertos a la participación activa. Tanto las asociaciones de personas mayores como los usuarios participantes de dichas actividades disfrutan los hitos temporales de todo el año: Carnaval, Semana del libro, Muestra intermunicipal de Teatro, San Isidro, Semana de las Personas Mayores, día internacional contra el maltrato a las personas mayores, Campus de “abus” y “peques”, Día internacional de las personas Mayores, Navidad, y mucho más...

SERVICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL

El servicio de Terapia Ocupacional de los Centros Municipales de Personas Mayores de Alcobendas se enmarca dentro del **modelo de atención centrada en la persona**, lo que significa que todas las intervenciones se diseñan y desarrollan teniendo en cuenta las necesidades, preferencias, intereses y capacidades de cada persona mayor, fomentando su **autonomía, participación activa y bienestar integral**.

Este servicio tiene como objetivo principal **mejorar o mantener la calidad de vida** de las personas mayores, **facilitando su desarrollo** personal y su **permanencia en el entorno habitual** durante el mayor tiempo posible.

Principales líneas de actuación:

■ **Valoración individualizada:** Se realiza una evaluación funcional completa de cada persona, identificando sus capacidades, necesidades y entorno, como punto de partida para establecer un plan de intervención adaptado a su realidad y objetivos personales.

■ **Asesoramiento y orientación personalizada:** desde terapia Ocupacional se ofrece un acompañamiento técnico y emocional tanto a la persona mayor como a su entorno familiar y social, ayudando a tomar decisiones informadas sobre su salud, autonomía y estilo de vida.

■ **Fomento de hábitos saludables:** Se promueven rutinas y actividades que potencien el bienestar físico, mental y social, incluyendo el ejercicio físico adaptado, estimulación cognitiva, participación en actividades significativas y relaciones sociales positivas.

■ **Programa de atención integral domiciliaria:** con el objetivo de mantener a la persona mayor en su entorno habitual el mayor tiempo posible, se ofrecen estrategias y herramientas para facilitar la realización de sus actividades, favoreciendo su independencia, su seguridad y el sentido de control sobre su propia vida. Para ello desde el servicio de terapia se gestionan los siguientes recursos:

- Adecuación del entorno domiciliario: Se lleva a cabo una evaluación del domicilio con el fin de identificar posibles barreras arquitectónicas o riesgos, y se asesora en la realización de adaptaciones y modificaciones que mejoren la seguridad, accesibilidad y comodidad del hogar.
- Préstamo de productos de apoyo.
- Servicio de comida a domicilio/ centro/envasado.
- Servicio de peluquería y podología a domicilio.
- Gestión de recursos y apoyos complementarios: Desde el servicio se gestionan los siguientes recursos:
 - Préstamo de productos de apoyo (andadores, sillas de ruedas, ayudas técnicas, etc.).
 - Servicio de baño geriátrico
 - Servicios de comida a domicilio.
 - Servicios de peluquería y/o podología a domicilio.

SERVICIOS

■ **ASESORÍA TECNOLÓGICA: PIERDE EL MIEDO AL MÓVIL (nuevo).** Voluntarios expertos en nuevas tecnologías te ayudarán a resolver todas esas dudas que te surjan en el uso cotidiano de tu móvil. No hace falta inscripción, solo acércate al centro que quieras en el día y hora que corresponda.

OLIVAR	Lunes	11:30-13:00
ORENSE	Miércoles	11:30-13:00
SALVIA	Miércoles	11:30-13:00
SALAMANCA	Viernes	11:30-13:00

(*) En colaboración con el Punto de Información al Voluntariado.

■ **AULAS ABIERTAS DE INFORMÁTICA.** Disponen de equipos informáticos con conexión a internet a disposición de los usuarios.

ORENSE	De lunes a viernes	10:00-19:30
OLIVAR	Martes	10:00-13:30
	Jueves y viernes	16:00-19:30
SALVIA	Lunes, jueves y viernes	10:00-13:30
	Lunes, martes, miércoles y viernes	16:00-19:30

(*) Sujeto a ocupación y al aforo de cada sala.

■ **ASESORÍA JURÍDICA.** Petición de cita por teléfono o presencial en el Centros de Personas Mayores de la calle Orense.

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

■ **PODOLOGÍA.** Petición de cita por teléfono o presencial en cualquiera de los Centros de Personas Mayores.

ORENSE	De lunes a viernes	Con cita previa
--------	--------------------	-----------------

(*) Posibilidad de podología a domicilio con valoración previa del equipo de terapia.

■ **PELUQUERÍA.** Petición de cita por teléfono o presencial, de 10:00 a 14:00 h, en el centro que corresponda.

SALAMANCA	De lunes a viernes	Con cita previa
DAOIZ	De lunes a viernes	Con cita previa

(*) Posibilidad de peluquería a domicilio con valoración previa del equipo de terapia.



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

ORENSE	De lunes a viernes	Con valoración terapéutica
SALAMANCA	De lunes a viernes	Con valoración terapéutica
SALVIA	De lunes a viernes	Con valoración terapéutica

(*) Previa valoración del equipo de terapia.

■ **BANCO DE PRÉSTAMO DE ELEMENTOS DE APOYO.** En los Centros municipales de Personas Mayores contamos con una serie de ayudas técnicas 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, camas articuladas, etcétera).

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

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

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

(*) Previa valoración del equipo de terapia en cualquiera de los centros de personas mayores.



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

CENTROS MUNICIPALES DE PERSONAS MAYORES

PEDRO GONZÁLEZ GUERRA (C/ ORENSE)	C/ Orense, 5-7	91 241 42 00
CARMEN GARCÍA BLOISE (C/ OLIVAR)	C/ Olivar, s/n	91 652 36 30
RAMÓN RUBIAL (C/ SALAMANCA)	Plaza de Ramón Rubial, 1 C/ Salamanca	91 663 68 64
MARÍA ZAMBRANO (C/ DAOIZ)	C/ Daoiz, 11	91 661 95 07
JOSEFINA GAYA CURIEL (C/ SALVIA)	C/ Salvia, 135	91 659 76 02
SERVICIO DE PERSONAS MAYORES (C/ ORENSE)	C/ Orense, 5-7	91 241 41 00





MUCHO POR APRENDER

Personas
Mayores
de Alcobendas

MUCHO POR COMPARTIR

