

JARDÍN TERAPÉUTICO

Los Sentidos

YOGA

Es una de las disciplinas físicas más populares y practicadas en los últimos años, cuyo fin es que la persona mayor logre un equilibrio perfecto entre su mente y cuerpo.

Para ello, se llevarán a cabo por los profesionales del jardín, actividades dirigidas a mejorar el equilibrio, mantener la masa muscular e incrementar la fuerza, aumentar la flexibilidad, mejorar la respiración y/o corregir malas posturas.

A nivel psicológico y emocional, el yoga ralentiza el deterioro cognitivo, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, mejora la calidad del sueño y ayuda a que la persona se relaje, mediante técnicas de meditación.

Desarrollarlo en espacio abierto, repleto de vegetación, hará que esta experiencia sea aún más enriquecedora, ya que te ayudará a explorar tus 5 sentidos.

¿CUÁNDO PODRÍA IR Y CUÁNTAS VACANTES QUEDAN?

- MIÉRCOLES, DE 11:30 A 12:15 HORAS (2 PLAZAS LIBRES)**



CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES Y MAYORES

JARDÍN TERAPÉUTICO

Los Sentidos

VIVE EL JARDÍN

En este taller, se realizan diferentes actividades vinculadas siempre a los ciclos naturales estacionales y a la recogida de frutas, plantas aromáticas y flores.

Se hacen manualidades, labores de jardinería y horticultura, así como también charlas y tertulias.

En cada sesión de **Vive el jardín**, se persigue como objetivo mantener y mejorar capacidades relacionadas con la memoria, la psicomotricidad fina y gruesa, la promoción de las relaciones sociales, el establecimiento de ciertas rutinas y/o subir el estado de ánimo, entre otras.

Cabe destacar que, todas y cada una de las actividades, se adaptan según las necesidades individuales de cada usuario/a.

¿CUÁNDO? MARTES, DE 18:00 A 18:45 HORAS.

PLAZAS DISPONIBLES: 1





CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES Y MAYORES

JARDÍN TERAPÉUTICO

Los Sentidos

MARCHA NÓRDICA

Es una actividad físico deportiva de resistencia, realizada al aire libre, que consiste en caminar con la ayuda e impulso de unos bastones, similares a los utilizados en el esquí.

El punto de partida siempre es en el Jardín Terapéutico y el grupo suele dirigirse hacia el Recinto Ferial o hacia el Parque del Humedal.

Durante el desarrollo de este taller también se realizan ejercicios de coordinación, equilibrio y/o estiramientos; optimizando el esfuerzo físico realizado en el movimiento bio mecánico del cuerpo al andar.

¿CUÁNDO PODRÍA IR Y CUÁNTAS VACANTES QUEDAN?

- LUNES, DE 9:30 A 10:15 HORAS (5 PLAZAS LIBRES)
- MARTES, DE 9:30 A 10:15 HORAS (1 PLAZAS LIBRES)
- MIÉRCOLES , DE 9:30 A 10:15 HORAS (2 PLAZAS LIBRES)
- JUEVES, DE 9:30 A 10:15 HORAS (5 PLAZAS LIBRES)



CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES Y MAYORES

JARDÍN TERAPÉUTICO

Los Sentidos

GIMNASIA

Es una actividad físico deportiva orientada a fortalecer de forma general los grandes grupos musculares, realizar secuencias coordinativas, mejorar la coordinación óculo manual y/o contrastar velocidad e intensidad en los ejercicios propuestos; con el objetivo de promover un envejecimiento saludable, supervisado por profesionales.

¿CUÁNDO PODRÍA IR Y CUÁNTAS VACANTES QUEDAN?

- **VIERNES, DE 12:45 A 13:30 HORAS (1 PLAZAS LIBRES)**



CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES Y MAYORES

JARDÍN TERAPÉUTICO

Los Sentidos

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

La estimulación cognitiva en el Jardín Terapéutico tiene como objetivo estimular y mantener las capacidades para conseguir reducir la progresión del deterioro cognitivo.

De manera que, mejoraremos la calidad de vida de los usuarios y usuarias, así como su rendimiento funcional a través del incremento de la autonomía personal en las actividades de la vida diaria.

En este taller se trabajará la memoria, la concentración, la atención, la percepción visual y auditiva, el razonamiento abstracto, la autoexpresión y/o la psicomotricidad fina y gruesa, en grupos muy reducidos.

¿CUÁNDO PODRÍA IR Y CUÁNTAS VACANTES QUEDAN?

- **JUEVES, DE 12:00 A 12:45 HORAS (2 PLAZAS VACANTES)**





CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES Y MAYORES

JARDÍN TERAPÉUTICO

Los Sentidos

CLUB DE FUERZA

Es una actividad físico deportiva orientada a aumentar la masa muscular, al demostrarse los múltiples beneficios que repercuten en la salud, tales como la mejora de la movilidad y la autonomía en las personas mayores.

Se inicia con un calentamiento - estiramiento al aire libre, para después trabajar con diferentes herramientas de fuerza tales como las mancuernas, sacos de pesas y gomas de tensión, entre otros elementos.

¿CUÁNDO PODRÍA IR Y CUÁNTAS VACANTES QUEDAN?

- **LUNES, DE 10:30 A 11:15 HORAS (2 PLAZAS LIBRES)**



JARDÍN TERAPÉUTICO

Las Sentidos

¿DÓNDE PUEDES ENCONTRARNOS?



En el propio Jardín Terapéutico, en la calle Ecuador N°2, en horario de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:45



Llamando al teléfono móvil 690 03 39 76 en el horario de apertura del jardín



Concejalía de Servicios Sociales y Mayores: Avd. Príncipes de España, 12. Tlf.: 91 627 82 00 Ext-3600



servicios-sociales@ayto-coslada.es

¡¡Te esperamos!!

