

Programa de Actividades Socioeducativas

Otoño 2020

SEGUIMOS CONTIGO

MODALIDAD ONLINE



CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES Y MAYORES

Mayores

Programa de Actividades Socioeducativas

SEGUIMOS CONTIGO

“Dada la situación actual, las actividades presenciales quedarán supeditadas a la mejora de la crisis sanitaria derivada de la Covid-19.

Por ello hemos diseñado una **programación de talleres ONLINE**, para seguir a vuestro lado.

Para participar en cualquiera de las actividades deberás de ser socio o socia de los Centros Municipales de Mayores.

Todas las actividades serán gratuitas.”



Programa de Actividades Socioeducativas

SEGUIMOS CONTIGO

BLOQUE A. CLASES EN DIRECTO

ACTIVIDADES DEL 19 DE OCTUBRE
HASTA EL 18 DE DICIEMBRE. 

Para poder participar en cualquiera de las actividades de este bloque es necesario disponer de **INTERNET O WIFI + Ordenador o Smartphone** (a excepción de los grupos de memoria)

■ GERONTOGIMNASIA

Taller de actividad física para el mantenimiento de las capacidades funcionales, la agilidad, la resistencia y la fuerza además de regular el desarrollo de las funciones motoras básicas.

Lunes y Miércoles. 9.45 – 10.30 h.

Lunes y Miércoles. 11:00 – 11:45 h.



BLOQUE A. CLASES EN DIRECTO

ZUMBA

Actividad dirigida para mejorar y favorecer la condición física, combinando ejercicios dinámicos y aeróbicos con coreografías adaptadas, con ritmo, vitalidad y energía.

Lunes y miércoles de 12 a 12.45 h.



ACTIVIDAD CUERPO Y MENTE (PILATES/YOGA)

Actividad ideal para fortalecer el tono muscular, prevenir la osteoporosis, aumentar la flexibilidad y mejorar la salud física y emocional.

Martes y jueves de 10 a 10.45 h.



BLOQUE A. CLASES EN DIRECTO

■ PSICOMOTRICIDAD

Actividad física para promover el desarrollo y la estimulación de las capacidades motrices, sensoriales y cognitivas mediante los movimientos del propio cuerpo.

Martes y jueves de 11 a 11.45 h.



■ EXPRESIÓN TEATRAL

La esencia de esta actividad es desarrollar la comunicación verbal y gestual, empleando la expresión corporal y mejorando las herramientas para la interpretación teatral.

Martes y jueves de 17 a 18 h.



BLOQUE A. CLASES EN DIRECTO

■ INGLÉS

Aprende y practica inglés, como una herramienta más de comunicación, mejorando la fluidez y la comprensión verbal y escrita.

Lunes y miércoles de 17 a 18 h.



■ BAILE FLAMENCO

Aprende y disfruta de la música y el arte flamenco, trabajando el movimiento y la coordinación corporal con coreografías individuales (bulerías, soleás, fandangos, etc.)

Martes y jueves de 18.15 a 19.15 h.



Programa de Actividades Socioeducativas

BLOQUE A. CLASES EN DIRECTO

■ GÉNEROS LITERARIOS

Conoce el origen, desarrollo y grandes obras de los diferentes géneros literarios. Fomenta tu creatividad a través de la expresión oral y escrita.

Lunes y miércoles de 18.15 a 19.15 h.



■ SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL

Mejora tu salud y bienestar emocional a través de recomendaciones y consejos prácticos para afrontar el día a día de manera beneficiosa: reducción del estrés, ansiedad, higiene del sueño...

Viernes de 11.30 a 13 h.



BLOQUE A. CLASES EN DIRECTO

■ TALLER DE MEMORIA

Actividad personalizada

Actividades de estimulación cognitiva dirigidas a favorecer los procesos de atención, lenguaje, razonamiento numérico, lógica y memoria.

Este taller de desarrollará con **atención y seguimiento personalizado** semanalmente mediante llamadas telefónicas.

La inscripción incluye la entrega de material de trabajo.



■ MONOGRÁFICOS

■ Taller ONLINE **Aprende a Usar tu Móvil.**

En colaboración con la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Esta actividad pretende acercar el mundo de las tecnologías de la comunicación y ofrecer información práctica acerca de la utilización y manejo de los dispositivos móviles y aplicaciones de utilidad para el colectivo de personas mayores. Se recomienda un conocimiento básico del manejo de pantallas táctiles.

Fechas, 19 y 21 de octubre, de 11 a 12.30 h.



■ Taller ONLINE **Equilibrio y Hábitos Saludables.**

En colaboración con la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Trabajaremos la prevención y promoción de la salud de las personas mayores proporcionando hábitos de vida saludable y mejorando las capacidades físicas, respiratorias y de equilibrio.

Fecha, miércoles 11 de noviembre, de 11 a 12.30 h.



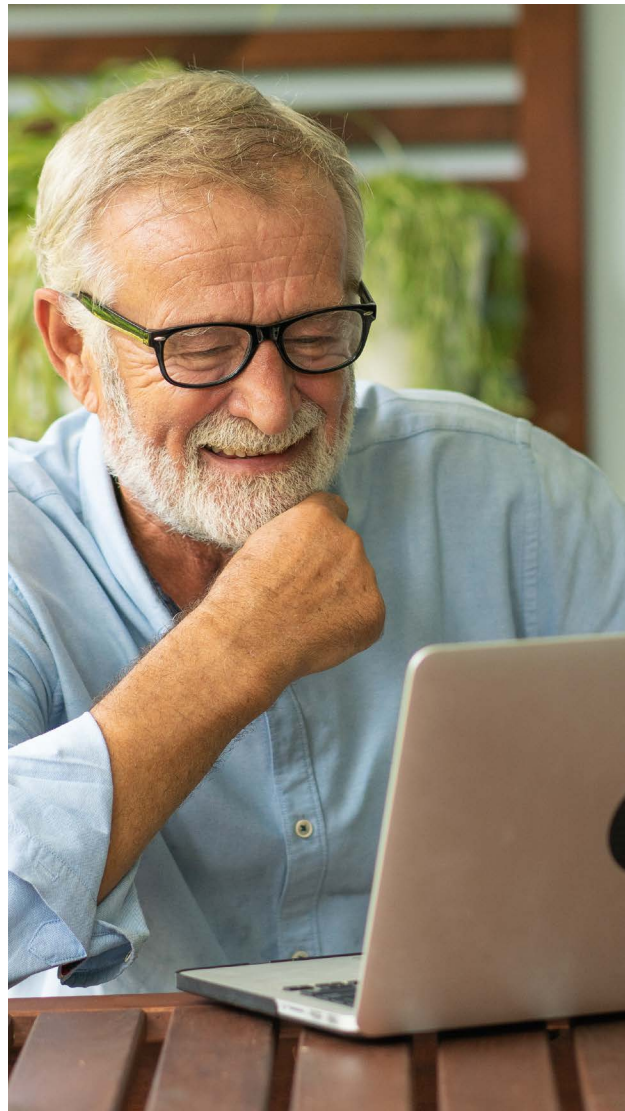
BLOQUE B. Asesoramiento Tecnológico.

Desde la Concejalía de Mayores queremos que disfrutéis de este programa, por eso vamos a articular mediante un sistema de cita previa un novedoso servicio de asesoramiento tecnológico **presencial e individualizado** para resolver dudas en el manejo de las aplicaciones online.

Os ayudaremos a uniros a las sesiones formativas en directo y a descargaros las aplicaciones que sean necesarias para participar en el programa de mayores online.

¿Cómo puedes participar?

Pidiendo cita previa en los teléfonos 608 837 754 - 649 772 420 a partir del 13 de octubre.



Programa de Actividades Socioeducativas

■ INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Periodo de preinscripción:



Del 5 al 9 de octubre

Tienes dos opciones para inscribirte:

- Cumplimentando el formulario online de inscripción en el siguiente enlace [formulario online](#)
- Llamando a los siguientes teléfonos en horario de 9 a 14 h.
 - 916278200 Ext. 3731
 - 608 837 754
 - 649 772 420

No se admitirán más de dos inscripciones en la modalidad online.

Asignación de plazas y elaboración de listas de espera:



Del 13 al 16 de octubre.

- Te confirmaremos tu plaza, preferentemente vía correo electrónico o por teléfono.

- Te facilitaremos la información necesaria y los enlaces oportunos para que desde tu ordenador o teléfono móvil puedas entrar al espacio virtual y disfrutar de la actividad.

Para participar en cualquiera de las actividades deberás de ser socio o socia de los Centros Municipales de Mayores.

Las inscripciones se realizarán por estricto orden de llegada, dando prioridad a todas aquellas personas que se quedaron en lista de espera, sin opción a plaza, en febrero de 2020. Dicha prioridad sólo se atenderá si corresponde a un taller ofertado online.

Inicio de las actividades: 19 de octubre

La programación podrá sufrir modificaciones. De ser así se informará a los participantes con suficiente antelación.

Programa de
Actividades Socioeducativas
Otoño 2020
**SEGUIMOS
CONTIGO**

**conoce
nuestras
redes
sociales**



cosladaconlosmayores2@gmail.com



Coslada Mayores



Coslada Mayores

#seguimoscontigo



CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES Y MAYORES

Mayores