



**AYUNTAMIENTO
DE
CARRIÓN DE CALATRAVA**

AREA DE BIENESTAR SOCIAL

**“MAYORES EN COMUNIDAD”
AYUNTAMIENTO DE CARRIÓN DE CVA.**

ACTIVIDADES PARA MAYORES CURSO 2019/2020



ACTIVIDADES DEL AREA DE BIENESTAR SOCIAL 2019/2020

Excmo. Ayuntamiento de Carrión de Calatrava

Desde el Ayuntamiento de Carrión de Cva, a través del Área de Bienestar Social, se presenta un programa de actividades dirigido exclusivamente para las personas mayores de 60 años, jubilados y/o pensionistas de la localidad, a modo de respuesta a las necesidades que presenta este colectivo, para la nueva temporada, **2019/ 2020. A continuación les mostramos las propuestas de actividades:**

- **MUÉVETE. LUNES, MIERCOLES Y VIERNES de 9:00 a 10:00 h.**
Ejercicio físico saludable y adaptado a las características de las personas que compongan el grupo con ejercicios de estiramientos y fortalecimiento muscular, de activación física, de psicomotricidad, relajación, etc.
- **TALLER DE MEMORIA. MARTES Y JUEVES de 10:00 a 11:30 y de 11:30 a 13:00 h.**
Ejercicios para el mantenimiento de las funciones cognitivas, frenando el deterioro paulatino que se da en este tramo vital a través de actividades fáciles y sencillas, adaptadas al nivel de lecto-escritura de cada participante.
- **LUDOTECA DE MAYORES. MIÉRCOLES Y VIERNES de 11:00 a 13:00 h.**
Esta actividad está dirigida a personas mayores, con mayor dependencia, que por sus características personales, sociales y familiares requieren un mayor grado de atención. Actividades de rehabilitación, movilidad, ejercicios para el mantenimiento de las funciones cognitivas, trabajo de las habilidades para las actividades de la vida diaria, ejercicios de terapia ocupacional, etc.
- **Se podrán realizar actividades extraordinarias a lo largo del curso (excursiones, salidas, Video fórum, charlas, etc) de las que se irá informando con antelación suficiente para su información e inscripción.**

INSCRIPCIÓN PREVIA PARA TODAS LAS ACTIVIDADES, PLAZAS LIMITADAS, POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN.

Para poder participar en las actividades durante todo el curso, se estable una única cuota de 10,00 euros en concepto de matrícula, que se abonará al inicio del curso.

Inscripciones a partir del 9 Septiembre en el Centro Social de 9:00 a 14:00 horas de la mañana.

COMENZAMOS EL 1 DE OCTUBRE DE 2019