

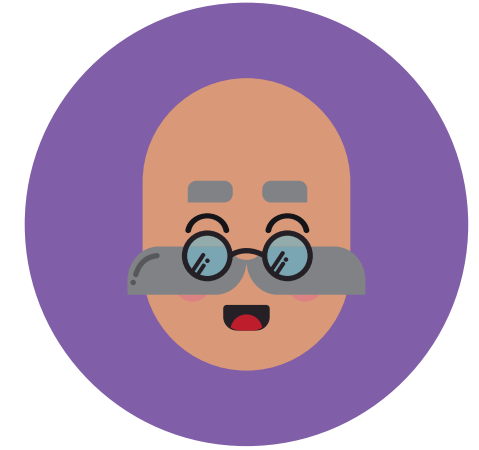
## Condiciones de Participación

1. Tener 55 años cumplidos, durante el año 2020.
2. Para los talleres de memoria y reminiscencia, no se admitirán personas con algún tipo de **deterioro cognitivo**, salvo los talleres de memoria de ordenador, que se puede ser más flexible al adaptarse el programa. En caso de que no sea posible su desarrollo debido a su deterioro cognitivo se establecerá contacto con sus familiares para la derivación a recursos adecuados.
3. Debe tener una visión y audición conservadas que les permita seguir el taller.
4. Debe tener un nivel básico de escritura y lectura.
5. Para los talleres de memoria y reminiscencia, debe presentar quejas subjetivas de memoria asociadas a la edad.
6. El periodo de inscripción está comprendido ente el **15 al 22 de Enero de 2020**. La solicitud de plaza se realizará a través de los Registros del Excmo. Ayuntamiento de Zamora, de lunes a viernes, de 9:00 h a 14:00 h, situados en:  
**\*Plaza Mayor, nº 1 . \*Ronda de San Torcuato, nº 15, con vuelta Santa Ana.**
8. Los interesados podrán solicitar un máximo de una actividad de cada bloque, indicando orden de preferencia.
9. El proceso de selección de los participantes será conforme a las siguientes fechas:  
**Solicitudes: Del 15 al 22 de Enero de 2020. Publicación de los listados de admitidos/as en los CEAS: 6 de febrero de 2020. Charla presentación: Invitamos a todas aquellas personas que han solicitado estos talleres, a la charla presentación que se celebra en el edificio de la Alhóndiga el viernes, 7 de febrero a las 11 horas.**
10. La selección se establecerá los siguientes criterios de selección, ya que las plazas son limitadas: Solamente se puede hacer un máximo de UN TALLER de cada bloque. Se establece el siguiente orden de preferencia, 1º: las personas que no hayan realizado talleres el año anterior, 2º: las personas de mayor edad y 3º: orden de solicitud. **El taller de memoria de recuerdos solamente lo pueden hacer personas que no lo hayan realizado el año anterior.**
11. La no incorporación a la actividad el primer día implicara la pérdida de la plaza, salvo que sea justificada.
12. Los datos personales pasarán a formar parte de una base de datos de los Centros de Acción Social del Ayuntamiento de Zamora, que se utilizará única y exclusivamente para dar a conocer cualquier actuación, taller, promoción u otro tipo de información futura referente a las actividades de la Concejalía de Bienestar Social, salvo que expresamente se notifique la voluntad de no ser incluido en dicha base de datos.
13. El Ayuntamiento de Zamora se reserva la posibilidad de realizar modificaciones en cuanto a horarios y lugares de desarrollo de los talleres por motivos organizativos y disponibilidad de espacios.
14. La inscripción y participación en este programa, organizado por la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Zamora, supone la aceptación de estas condiciones, así como las directrices que establezcan los monitores y responsables, en lo que se refiere a la buena marcha del grupo o a conductas personales, durante todo el desarrollo de la actividad.

**Organiza:** Ayuntamiento de Zamora. Centros de Acción Social.

**Teléfono:** 980548700 // **EXT:** 275, 291, 302 y 314.

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2020



## FEBRERO – MAYO 2020

**TALLER DE MEMORIA, RECUERDOS, INFORMÁTICA,  
CULTURAS DEL MUNDO y ORGULLO DE SER MAYOR**

**Información en los Centros de Acción Social del  
Ayuntamiento de Zamora**

**TLFN: 980 54 87 00 // EXT. 275, 291, 302 Y 314**

## Programas de envejecimiento activo:

### ¿Qué ES?

Es un programa de prevención de estimulación cognitiva, facilitando un envejecimiento activo adecuado, destinado a personas mayores.

### ¿Qué OBJETIVOS perseguimos?

Entre otros, el programa pretende principalmente, ofrecer un entrenamiento específico en estrategias para mantener y mejorar la memoria y otras funciones cognitivas, las cuales son fundamentales para conservar la autonomía personal en la vejez, a través de un espacio de intercambio y aprendizaje donde las personas mayores puedan disfrutar durante su periodo de jubilación de un ocio creativo y saludable.

### ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO DESARROLLAR?

- 1. Entrenamiento de la memoria por ordenador**, mediante programas sencillos de ordenador adaptados a cada usuario. En este caso si sería posible admitir alguna persona con deterioro cognitivo. (16 sesiones de 30 minutos cada una).
- 2. Memoria a través de tus recuerdos**, recordando canciones, juegos, utensilios,... (16 sesiones de 1,5 horas).
- 3. Maleta de memoria grupal**, mediante sencillos ejercicios grupales, (16 sesiones de 1,5 horas).
- 4. Informática para mayores**, informática básica para personas mayores, (12 sesiones de 1,5 horas).
- 5. Culturas del Mundo**, descubrir la diversas culturas del mundo adaptado a las personas mayores (16 sesiones de 1,5 horas).
- 6. Orgullo de ser mayor**, entrenamiento de las actividades cognitivas y conocimiento de uno mismo, (16 sesiones de 1,5 horas).

### ¿A QUIEN va dirigido?

Personas mayores de 55 años y que cumplan con las condiciones de participación.

### CHARLA-PRESENTACIÓN

Todas las **personas solicitantes** puede acudir a la charla presentación de los grupos y talleres, que tendrá lugar el **VIERNES, 7 DE FEBRERO DE 2020** a las 11 horas en el Palacio de la Alhóndiga.

## ¿DÓNDE, CUÁNDO y PLAZAS?

### Bloque de talleres de Memoria (Sólo se puede escoger uno)

Nº	TIPO	LUGAR	HORARIO	PLAZAS	DÍA DE COMIENZO DEL TALLER	OBSERVACIONES
1.	Memoria Ordenador: S.GRADIOR4	IBIP F.Intras Ctra.De la Hiniesta 137	Martes y Jueves 16:00-18:00	40	11/02/2020 al 16/04/2020	Con transporte desde Pinilla y La Marina.
2.	Recuerdos	Edificio de la Alhóndiga, Plaza de Santa Ana,7	Martes y Jueves 11:00-12:00	17	11/02/2020 al 16/04/2020	Para personas nuevas.
3.	Maleta de memoria	Edificio de la Alhóndiga, Plaza de Santa Ana,7	Lunes y Miércoles 11:00-12:30	17	10/02/2020 al 15/04/2020	
4.	Maleta de memoria	IBIP F.Intras Ctra.De la Hiniesta 137	Lunes y Miércoles 16:30-18:00	17	10/02/2020 al 15/04/2020	

### Bloque de talleres de Envejecimiento Activo (Sólo se puede escoger uno)

Nº	TIPO	LUGAR	HORARIO	PLAZAS	DÍA DE COMIENZO DEL TALLER
5.	Informática para mayores	Edificio de la Alhóndiga, Plaza de Santa Ana,7	Lunes y Miércoles 11:00-12:30	20	24/02/2020 al 01/04/2020
6.	Culturas del mundo	Club de Mayores Tres Cruces, C/ Santa Teresa, 31	Lunes y Miércoles 11:00 12:30	20	17/02/2020 al 15/04/2020
7.	Orgullo de ser Mayor	Club de Mayores Tres Cruces, C/ Santa Teresa, 31	Martes y Jueves 11:00-12:30	20	18/02/2020 al 16/04/2020