

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

¿QUÉ ES?

Es un programa preventivo, de estimulación cognitiva y física facilitando un envejecimiento activo adecuado.

¿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 y físicas, 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.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

1. DESTINATARIOS:

- Tener, al menos, **65 años** o cumplirlos durante todo el año 2023.
- No tener deterioro cognitivo que dificulte su participación.
- Debe tener una visión y audición conservadas que les permita seguir el taller.
- Debe tener un nivel básico de escritura y lectura.

2. PROCESO DE SELECCIÓN:

Inscripción al proceso de Selección:

- Se realizará a través de la página <https://apuntame.lineazamora.es/>.
- Si es necesario, la inscripción se podrá hacer **personalmente en los CEAS** o por medio de los **teléfonos de los CEAS**.
- La inscripción al proceso de selección será **del 24 de enero al 8 febrero de 2023**.
- Se podrá solicitar un taller por persona, en la inscripción se podrá incluir aquellos talleres que le interesaría en segunda opción en caso no obtener plaza en el solicitado.

Adjudicación de plazas:

- En caso de existir más solicitudes que plazas, este será el **criterio de selección**:
1º. **Personas que no hayan realizado ese taller en recientes convocatorias.**
2º. **Personas mayores en situación de vulnerabilidad social.**
3º. **Personas de mayor edad.**

- **Publicación de los/as admitidos/as en los CEAS: Viernes, 17 de febrero de 2023.**
- **Charla de presentación del programa y lectura de admitidos: Viernes, 17 de febrero de 2023, a las 11 horas, en el Salón de actos de La Alhóndiga, Plaza de Santa Ana 6.**

3. PROCESO DE PARTICIPACIÓN:

- A los/as admitidos/as **no se les llamara por teléfono**, deberán confirmar que están admitidos en los listados publicados, en la charla o llamando a su CEAS.
- Exclusivamente se avisará por teléfono a los reservas, en caso de existir vacante.
- La no incorporación a la actividad el primer día implicará la pérdida de la plaza, salvo que sea justificada.
- En cada taller se establecerá un criterio mínimo de asistencia para no perder la plaza.
- El Ayuntamiento de Zamora se reserva la posibilidad de realizar modificaciones en cuanto a fechas, horarios y lugares de desarrollo de los talleres por motivos organizativos y disponibilidad de espacios.
- La participación supone la aceptación de estas condiciones, así como las directrices que se establezcan por el responsable del taller en lo referente a la buena marcha del grupo o a conductas personales durante todo el desarrollo de los mismos.

4. PROTECCIÓN DE DATOS:

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 Servicios Sociales, salvo que expresamente se notifique la voluntad de no ser incluido en dicha base de datos.

Organiza:
Ayuntamiento de Zamora.
Concejalía de Servicios Sociales
Centros de Acción Social

Teléfono: 980548700
Extensiones: 275, 291, 302 y 314.



ORGULLO DE SER
MAYOR

RECUERDOS

MEMORIA

INFORMÁTICA

MANEJO DE
MÓVILES

CULTURAS DEL
MUNDO



PILATES

YOGA



2023

ENVEJECIMIENTO
ACTIVO

INFORMACIÓN EN LOS CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL
DEL AYUNTAMIENTO DE ZAMORA
TELÉFONO: 980548700 EXT. 275, 291, 302 Y 314



¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO DESARROLLAR?

Nº Taller	Denominación	Descripción	Sesiones	Duración	Imparte	Lugar de desarrollo	Días	Horario	Fechas	Nº Plazas
1	Pon tu cerebro en forma	Actividades y juegos cerebrales para el mantenimiento de la memoria, atención y razonamiento a través de pantalla táctil.	16	30´	Fundación Intras	Centro Sociocultural Peromato C/ Puentica,10	Martes y Jueves	De 16:00 a 18:00 h.	Del 21/02/2023 al 20/04/2023	30
2	Memoria: Recuerdos	Recordando canciones, juegos, utensilios,...	16	90´	Fundación Intras	Museo Etnográfico CyL C/ Corral Pintado s/n	Martes y Jueves	De 16:00 a 17.30 h.	Del 21/02/2023 al 20/04/2023	15
3	Maleta de Memoria	Mejorar la memoria mediante sencillos ejercicios grupales	16	90´	Fundación Intras	Museo Etnográfico CyL C/ Corral Pintado s/n	Miércoles y Viernes	De 11:00 a 12:30 h.	Del 22/02/2023 al 21/03/2023	15
4	Culturas del Mundo	Descubrir la diversas culturas del mundo.	16	90´	Cruz Roja	Club de mayores Tres Cruces C/ Santa Teresa, 31	Miércoles y Viernes	De 11:00 a 12:30 h.	Del 22/02/2023 al 21/04/2023	15
5	Orgullo de ser Mayor	Entrenamiento de las actividades cognitivas y conocimiento de uno mismo.	16	90´	Alzheimer Zamora	Club de mayores Tres Cruces C/ Santa Teresa, 31	Martes y Jueves	De 11:00 a 12:30 h.	Del 21/02/2023 al 20/04/2023	15
6	Informática Básica	Informática 1º Nivel para personas mayores.	12	120´	Academia Cátedra	C/ Jimenez de Quesada,5 (Espacios CYL)	De Lunes a Viernes	De 11:00 a 13:00 h.	Del 21/02/2023 al 09/03/2023	14
7	Informática Avanzada	Informática 2º Nivel para personas mayores.	12	120´	Academia Cátedra	C/ Jimenez de Quesada,5 (Espacios CYL)	De Lunes a Viernes	De 11:00 a 13:00 h.	Del 13/03/2023 al 30/03/2023	14
8	Manejo de móviles 1	Facilitar el uso del móvil a nuestros mayores (Deben de acudir con su móvil).	10	120´	Academia Cátedra	Club de mayores Tres Cruces C/ Santa Teresa, 31	Lunes	De 10:00 a 12:00 h.	Del 06/03/2023 al 29/05/2023	10
9	Manejo de móviles 2	Facilitar el uso del móvil a nuestros mayores (Deben de acudir con su móvil).	10	120´	Academia Cátedra	Club de mayores Tres Cruces C/ Santa Teresa, 31	Lunes	De 12.00 a 14:00 h.	Del 06/03/2023 al 29/05/2023	10
10	Yoga	Posturas, movimientos y control de la respiración.	24	60´	F10 Sport Center	C/ Fuentelarreina, 14	Martes y Jueves	De 11:15 a 12:15 h.	Del 28/02/2023 al 25/05/2023	20
11	Pilates para mayores 1	Gimnasia adaptada de moderada intensidad para aliviar y prevenir dolencias.	24	60´	F10 Sport Center	C/ Fuentelarreina, 14	Lunes y Miércoles	De 9:30 a 10:30 h.	Del 27/02/2023 al 31/05/2023	20
12	Pilates para mayores 2	Gimnasia adaptada de moderada intensidad para aliviar y prevenir dolencias.	24	60´	F10 Sport Center	C/ Fuentelarreina, 14	Lunes y Miércoles	De 11:00 a 12:00 h.	Del 27/02/2023 al 31/05/2023	20

CHARLA-PRESENTACIÓN

Todas las **personas solicitantes** puede acudir a la charla presentación de los grupos y talleres, que tendrá lugar el **VIERNES, 17 DE FEBRERO DE 2023, a las 11 horas en el Palacio de la Alhóndiga. Plaza de Santa Ana, 6**