

## CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- 1.- Tener 55 años cumplidos, durante el año 2017.
- 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 26 de septiembre de 2017**.
- 7.- 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 dos actividades, indicando orden de preferencia.
- 9.- Las listas de admitidos se podrán consultar, **los días 2 y 3 de octubre de 2017**, en los Centros de Acción Social del Ayuntamiento de Zamora. La selección se establecerá los siguientes criterios de selección, ya que las plazas son limitadas:
  - Solo se puede hacer un máximo de dos talleres distintos al año, salvo que existan plazas.
  - Los talleres de memoria se desarrollan en la zona centro y norte, ubicando a los solicitantes por proximidad a los centros de desarrollo.
  - Se establece el siguiente orden de preferencia, primero: las personas que no hayan realizado talleres el año anterior, segundo: las personas de mayor edad y por último, por orden de solicitud.
- 10.- La no incorporación a la actividad el primer día implicará la pérdida de la plaza, salvo que sea justificada.
- 11.- 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.
- 12.- 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 304.**

# Envejecimiento Activo 2017



## Talleres de memoria, recuerdos, salud y risoterapia.

**Solicitudes del 15 al 26 de septiembre de 2017**

**Octubre - Diciembre**

**Información :**

**Centros de Acción Social  
del Ayuntamiento de Zamora**



 **AYUNTAMIENTO DE ZAMORA**

**Teléfono: 980548700 Ext. 275,291,302,314**

## Programa de envejecimiento activo: Octubre a Diciembre

### ¿Qué ES?

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

### ¿Qué OBJETIVOS perseguimos?

- 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.
- Diseñar un espacio de intercambio y aprendizaje donde las personas mayores puedan disfrutar durante su periodo de jubilación de un ocio creativo y saludable.
- Prevenir situaciones de dependencia mediante la promoción de un modelo de envejecimiento activo que favorezca la permanencia en el medio ambiente socio-familiar habitual.
- Fortalecer la "Reserva Cerebral" para incrementar la seguridad personal, la autoestima, el bienestar psicosocial y motivar a la participación y productividad en actividades culturales y sociales.
- Fomentar la práctica de hábitos de vida saludable que contribuyan al mantenimiento de las facultades cognitivas
- Detectar, prevenir y controlar posibles casos de deterioro, empleando estrategias para detectar posibles indicadores de alerta y orientando a la persona y a su familia hacia los servicios de atención especializada.

### ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO DESARROLLAR?

- 1. Talleres de entrenamiento de la memoria**, mediante programas sencillos de ordenador adaptados a cada usuario.
- 2. Talleres de entrenamiento de memoria grupales**, mediante sencillos ejercicios grupales.
- 3. Talleres de memoria a través de tus recuerdos**, recordando canciones, juegos, utensilios,...
- 4. Taller de psicoestimulación para personas con discapacidad visual.**
- 5. Talleres de salud: sueño, hábitos saludables y alimentación para personas mayores**, mediante charlas sobre estos temas importantes para envejecer mejor.
- 6. Talleres de risoterapia**, la alegría.

### ¿A QUIEN va dirigido?

Personas mayores de 55 años y que cumplan con las condiciones de participación. Excepto para taller de psicoestimulación para personas con discapacidad visual.

### ¿DÓNDE, CUÁNDO y PLAZAS?

#### Talleres ofertados:

Nº	TIPO	LUGAR	HORARIO	Nº PARTICIPANTES	DÍA DE COMIENZO DEL TALLER	DÍA DE FINALIZACIÓN DEL TALLER
1	Maleta de Memoria	IBIP F. Intras Ctra. De la Hiniesta 137.	Lunes y Miércoles 17:00-18:30	15	9 de octubre	4 de diciembre
2	Memoria Ordenador: S. GRADIOR4	Club de mayores Tres Cruces, C/ Santa Teresa, 31	Lunes y Miércoles 16:30-18:00	20	9 de octubre	4 de diciembre
3	Memoria a través de los recuerdos	Club de mayores Tres Cruces, C/ Santa Teresa, 31	Lunes y Miércoles 11:00-12:30	15	9 de octubre	4 de diciembre
4	Maleta de Memoria	Edificio de La Alhóndiga, Plaza de Santa Ana, 7	Martes y Jueves 11:00-12:30	15	10 de octubre	5 de diciembre
5	Memoria Ordenador: S. GRADIOR4	IBIP F. Intras Ctra. De la Hiniesta 137	Martes y Jueves 16:00-17:00	20	10 de octubre	5 de diciembre
6	Taller de salud: sueño, hábitos y alimentación	Club de mayores Tres Cruces, C/ Santa Teresa, 31	Martes y Jueves 11:00-12:30	20	3 de octubre	31 de octubre
7	Taller de risoterapia	Club de mayores Tres Cruces, C/ Santa Teresa, 31	Martes y Jueves 11:00-12:30	20	7 de noviembre	30 de noviembre

### CHARLA-PRESENTACIÓN

Todas las **personas solicitantes** puede acudir a la charla presentación de los grupos y talleres, que tendrá lugar el jueves, 5 de octubre de 2017, a las 11 horas en el Palacio de la Alhóndiga.