

## Condiciones de Participación

1. Tener 60 años cumplidos, durante el año 2022
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. Los interesados podrán solicitar un máximo de **dos talleres**, sin orden de preferencia.
7. La solicitud de Inscripción se realizará entre el **15 de septiembre y el 30 de septiembre de 2022**, preferentemente a través de la página <https://apuntame.lineazamora.es/> o si es necesario, por medio de los **teléfonos de los CEAS** que figuran abajo.
8. El proceso de selección de los participantes será conforme a las siguientes fechas:  
**Solicitudes: Del 15 de septiembre al 30 de septiembre de 2022.**  
**Publicación de los listados de admitidos/as en los CEAS: 7 de octubre de 2022.**  
**Charla de diversos programas de Envejecimiento y presentación del Programa de Envejecimiento Activo de Otoño a todos/as los/as solicitantes: En el Salón de actos de La Alhóndiga, Plaza de Santa Ana 6, el 7 de octubre 2022, las 11 horas.**
9. En caso de existir más solicitudes que plazas, este será el criterio de selección:
  - 1º- Personas que no hayan realizado ese taller en la anterior convocatoria
  - 2º- Personas de mayor edad.
  - 3º- Por orden de solicitud a través de la aplicación.
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 Servicios Sociales, salvo que expresamente se notifique la voluntad de no ser incluido en dicha base de datos.
12. 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.
13. 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.



2022

YOGA PARA MAYORES

ORGULLO DE SER MAYOR

MANEJO DE MÓVILES

INFORMÁTICA

RECUERDOS

CULTURAS DEL MUNDO

TALLERES DE MEMORIA

PILATES PARA MAYORES

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Información en los Centros de Acción Social del Ayuntamiento de Zamora  
TLFN: 980 54 87 00 // EXT. 275, 291, 302 Y 314



AYUNTAMIENTO DE ZAMORA



Junta de Castilla y León

## Programas de envejecimiento activo:

### ¿Qué ES?

Es un programa preventivo, de estimulación cognitiva y física facilitando un envejecimiento activo adecuado, destinado a personas mayores de 60 años.

### ¿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.

### ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO DESARROLLAR?

Nº TALLER	NOMBRE	DESCRIPCIÓN	IMPORTE	LUGAR DE DESARROLLO	DÍAS	HORARIO	FECHAS DE DESARROLLO	Nº PLAZAS	OBSERVACIONES
1	Memoria Ordenador: S.GRADIOR4	Programas sencillos de ordenador adaptados a cada usuario (16 sesiones de 30 minutos)	Fundación Intras	IBIP Fundación Intras Ctra. De la Hiniesta, 137	Martes y Jueves	De 16:00 a 18:00 horas	Del 18/10/2022 a 22/12/2022	30	Con transporte gratuito desde la Marina
2	Memoria: Recuerdos	Recordando canciones, juegos, utensilios,... (16 sesiones de 1,5 minutos)	Fundación Intras	Museo Etnográfico CyL C/ Corral Pintado s/n	Martes y Jueves	De 16:00 a 17.30 horas	Del 18/10/2022 a 22/12/2022	15	Solo para personas que no lo hayan realizado
3	Maleta de Memoria	Mejorar la memoria mediante sencillos ejercicios grupales (16 sesiones de 1,5 horas).	Fundación Intras	Museo Etnográfico CyL C/ Corral Pintado s/n	Miércoles y Viernes	De 11:00 a 12:30 horas	Del 19/10/2022 a 21/12/2022	15	
4	Informática Básica para Mayores	Informática 1º Nivel para personas mayores (13 sesiones de 1.5 horas)	Academia Catedra	C/ Jimenez de Quesada S/N (Espacios CYL)	Lunes a viernes	De 11:00 a 12:30 horas	Del 18/10/2022 a 08/11/2022	12	
5	Informática Avanzada para Mayores	Informática 2º Nivel para personas mayores (13 sesiones de 1.5 horas)	Academia Catedra	C/ Jimenez de Quesada S/N (Espacios CYL)	Lunes a viernes	De 11:00 a 12:30 horas	Del 09/11/2022 a 29/11/2022	12	
6	Culturas del Mundo	Descubrir la diversas culturas del mundo adaptado a las personas mayores (16 sesiones de 1,5 horas).	Cruz Roja	Club de mayores Tres Cruces C/ Santa Teresa, 31	Miércoles y Viernes	De 11:00 a 12.30 horas	Del 19/10/2022 a 14/12/2022	15	
7	Orgullo de ser Mayor	Entrenamiento de las actividades cognitivas y conocimiento de uno mismo, (16 sesiones de 1,5 horas).	Alzheimer Zamora	Club de mayores Tres Cruces C/ Santa Teresa, 31	Martes y Jueves	De 11:00 a 12:30 horas	Del 18/10/2022 a 22/12/2022	15	
8	Pilates para mayores	Gimnasia adaptada de moderada intensidad apropiada para el acondicionamiento físico de los mayores (19 sesiones de una hora).	F10 Sport Center	C/ Fuentelarreina, 14	Lunes y Miércoles	De 11:00 a 12:00 horas	Del 17/10/2022 a 19/12/2022	20	
9	Taller manejo de móviles	Acercar el mundo de las tecnologías de la comunicación (10 sesiones de 2 horas)	Academia Catedra	Club de mayores Tres Cruces C/ Santa Teresa, 31	lunes	De 10:00 a 12.00 horas	Del 17/10/2022 a 19/12/2022	8	
10	Taller manejo de móviles	Acercar el mundo de las tecnologías de la comunicación (10 sesiones de 2 horas)	Academia Catedra	Club de mayores Tres Cruces C/ Santa Teresa, 31	lunes	De 12.00 a 14:00 horas	Del 17/10/2022 a 19/12/2022	8	
11	Taller de Yoga	Disciplina que Armoniza el Cuerpo, la Mente, Través de las Posturas (16 sesiones de una hora)	F10 Sport Center	C/ Fuentelarreina, 14	Martes y Jueves	De 11:15 a 12:15 horas	Del 18/10/2022 a 20/12/2022	15	

\* El Ayuntamiento Zamora podrá suspender los talleres o disminuir el número de plazas en función del protocolo Covid

### CHARLA-PRESENTACIÓN

Todas las **personas solicitantes** puede acudir a la charla presentación de los grupos y talleres, que tendrá lugar el **VIERNES, 7 DE Octubre DE 2022 a las 11 horas en el Palacio de la Alhóndiga. Plaza de Santa Ana 6**