

TALLERES + 60!

Este curso !NOS MOVEMOS!

SALUD FÍSICA

El objetivo de esta línea de actuación es promover la autonomía de las personas mediante hábitos de vida saludable que mejoren su bienestar físico y cognitivo.



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Día y horario: Martes de 10.30 a 11.30 h
Precio: 20 euros/mes
Inicio de actividad: 3/10/22

YOGA

Día y horario: Martes y jueves de 12.30 a 13.30 ó de 18.00 a 19.00 h.
Precio: 27 euros/mes
Inicio de actividad: 3/10/22

DESARROLLO PERSONAL

El objetivo de esta línea de actuación es facilitar el desarrollo de competencias y recursos personales que redundan en la mejora del bienestar emocional.



VIVIR EN POSITIVO

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas.

- Resiliencia y capacidad de adaptación.
- Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor.
- Prevención y gestión de conflictos.
- Sentirse bien en soledad.

Día y horario: miércoles de 10.30 a 11.30h
Precio: 30 euros/ taller (6 sesiones de 1 hora)
Actividad: del 9 noviembre al 14 de diciembre del 2022

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Día y horario: Jueves de 16 a 18 h
Precio: 15 euros/ taller (8 sesiones de 2 horas)
Actividad: del 6 de octubre al 24 de noviembre del 2022

COMPETENCIAS DIGITALES

Se pretende acompañar a las personas en un proceso de aprendizaje práctico y ameno, para contribuir a la adquisición de competencias en tecnologías de información y comunicación (TIC), y ayudar en las necesidades digitales cotidianas.



WHATSAPP

Día y horario: Jueves de 16 a 18 h
Precio: 5 euros/ taller (2 sesiones de 2 horas)
Actividad: 19 y 26 de enero del 2023

REDES SOCIALES

Día y horario: Jueves de 16 a 18h
Precio: 5 euros/ taller (2 sesiones de 2 horas)
Actividad: 2 y 9 de febrero del 2023

TRAMITES POR INTERNET

Día y horario: Jueves de 16 a 18h
Precio: 10 euros/taller (4 sesiones de 2 horas)
Actividad: del 2 al 23 de marzo del 2023

TALLERES + 60!

PARTICIPACIÓN SOCIAL

El objetivo de esta línea es facilitar que las personas participen en actividades sociales aportando su experiencia y conocimientos sintiéndose parte de esta.



RUTAS POR LA MEMORIA DE LA CIUDAD DE LEÓN

Día y horario: Martes de 18 a 20 h
Precio: 5 euros/ruta
Inicio de actividad: 4/10/22

TARDES DE POESÍA

Día y horario: Miércoles de 16 a 18 h
Precio: 8 euros/mes
Inicio de actividad: 19/10/22

MANUALIDADES

Día y horario: Martes de 16 a 18 h
Precio: 10 euros/mes
Inicio de actividad: 4/10/22

DE MARCHA POR LEÓN

Día y horario: Viernes de 12.30 a 14.30 h
Precio: 5 euros/mes
Inicio de actividad: 7/10/22

CORO

Día y horario: Lunes de 16.00 a 18.00 h
Precio: 5 euros/mes
Inicio de actividad: 3/10/22

Inscripciones abiertas desde 1/09/22. Solicite cita en el 987 260 796.

Destinatarios: personas **SIN deterioro** que quieren mantenerse activas y potenciar sus capacidades cognitivas, físicas, sociales y emocionales.

Lugar de realización de talleres: UNIDAD DE MEMORIA

C/ Fotógrafo Pepe Gracia s/n (detrás de los ambulatorios de Jose Aguado) - Edificio Alzheimer León