

DIRIGIDO A

Personas de 60 o más años empadronados en el municipio de Salamanca, con carnet municipal de mayores.

Tendrán PREFERENCIA las personas que NO HAYAN PARTICIPADO en el curso desarrollado en la CONVOCATORIA ANTERIOR

FORMA Y LUGAR DE SOLICITUD

Presentar la hoja de inscripción junto con la fotocopia del Carnet Municipal de Mayores.

En cualquiera de los Centros de Mayores de Gestión Municipal.

PLAZO SOLICITUD

Se harán publicas las fechas de inscripción.



Ayuntamiento
de Salamanca

Centros de Mayores de Gestión Municipal

“Juan de la Fuente”

C/ Juan de la Fuente, nº 1.
Tfno.: 923 21 40 12

“Tierra Charra”

Avda. Los Cedros, nº 45.
Tfno.: 923 24 28 07

**Horario de atención
en los Centros:**

9 h. a 13:30 horas

16 h. a 20:30 horas



Ayuntamiento
de Salamanca

Cursos

HABILIDADES DOMÉSTICAS para Personas Mayores



**COCINA
básica**

y



**Cuidado de
la ROPA**



**REPARACIONES
domésticas**

encuétranos



[facebook.com/aytosalamanca](https://www.facebook.com/aytosalamanca)

síguenos



[@aytosalamanca](https://twitter.com/aytosalamanca)

www.aytosalamanca.es

La Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca, pretende contribuir a **mejorar la calidad de vida y autonomía de las personas mayores**, a través de la realización de *Talleres de Habilidades Domésticas* dirigidos a este colectivo.

Así mismo con el objetivo de **promoción de la igualdad de oportunidades y que hombres y mujeres compartan responsabilidades**, los talleres están orientados a la adquisición y mejora de las habilidades menos practicadas en función del género.

Se llevan a cabo cursos básicos de cocina y cuidado de la ropa dirigidos a hombres y cursos de reparaciones domésticas dirigidos a mujeres.

CURSO COCINA BÁSICA Y CUIDADO DE LA ROPA

PARA HOMBRES

Duración: 32 h.

LUGAR DE DESARROLLO

Centro M. de Mayores “Juan de la Fuente”

El curso contempla aspectos teóricos y la práctica en adquisición de habilidades tanto de cocina (24 horas) como de cuidado de la ropa (8 horas).

Participantes por curso: 14

COCINA BÁSICA

OBJETIVOS

Ser capaces de elaborar preparaciones básicas, platos sencillos y postres para consumo diario.

Adquirir conocimientos de nutrición, compra de alimentos, organización y economía en la cocina.

CONTENIDOS

- * Tipos de alimentos y su conservación.
- * Compra económica.
- * Cómo organizarnos en la cocina: fácil limpieza y cuidado de enseres de cocina.
- * Elaboración de recetas sencillas.
- * Alimentación saludable.
- * Seguridad en la cocina.
- * Reciclado y aspectos en el cuidado medioambiental.

CUIDADO DE LA ROPA

OBJETIVOS

Aprender a mantener en buen estado el vestuario y ropa de casa.

Adquirir habilidades para el cuidado y la organización de la ropa personal.

Adquirir conocimientos relacionados con el cuidado de la ropa: lavado, planchado, organización de armarios etc.

CONTENIDOS

- * Nociones básicas sobre tejidos, etiquetado y productos de limpieza.
- * Práctica y consejos para el lavado, secado, tendido y planchado.
- * Organización de la ropa para su almacenamiento.
- * Cuidados para mantener en buen estado la ropa: limpieza especial, costura básica (botones, bajos, descosido...) etc.

CURSO REPARACIONES Y CUIDADOS DOMÉSTICOS

PARA MUJERES

Duración: 20 h.

LUGAR DE DESARROLLO

Centro M. de Mayores “Tierra Charra”

El curso contempla aspectos teóricos y la práctica en adquisición de habilidades para reparaciones domésticas sencillas y elementales. Cuidados domésticos en cuanto a la organización de servicios para el funcionamiento y conservación de la vivienda.

OBJETIVOS

Ser capaces de realizar reparaciones domésticas sencillas de forma autónoma y con seguridad y que no requieran de un especialista.

CONTENIDOS

- * Uso básico de instrumento: caja de herramientas.
- * Albañilería sencilla: colgar un cuadro, tapar agujeros.
- * Fontanería: llaves de paso, mantenimiento de radiadores, limpieza de filtros (lavadora, grifo, etc.)
- * Electricidad: Averías más frecuentes, enchufes, cuadro de luces.
- * Seguridad en el hogar: cuidado de nuestras instalaciones.
- * Aspectos cuidado medioambiental.

Participantes por curso: 16

FECHA Y HORARIO DE REALIZACIÓN



Cada edición será anunciado en hoja informativa