

Actividades de carácter anual  
con convocatoria específica

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Centro Municipal de Mayores  
"Juan de la Fuente"

C/ Juan de la Fuente, 1

Tfno. 923 21 40 12

Centro Municipal de Mayores

"Tierra Charra"

Avda. Los Cedros, 45

Tfno. 923 24 28 07

### HORARIO DE ATENCIÓN

9,00 a 13,30 horas

16,00 a 20,00 horas



**Ayuntamiento  
de Salamanca**



## **TALLERES FORMATIVO-OCUPACIONALES y ACTIVIDADES EJERCICIO FÍSICO**

**Centros de Mayores  
de Gestión Municipal**

**"JUAN DE LA FUENTE"  
"TIERRA CHARRA"**



**Ayuntamiento  
de Salamanca**

La Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca, desarrolla Actividades de Ejercicio Físico y Talleres Formativo Ocupacionales en los Centros Municipales de Mayores Juan de la Fuente y Tierra Charra.

Están dirigidas a personas pensionistas, jubiladas o en situación de desempleo con 60 o más años empadronados en el Municipio de Salamanca. Deberá contarse con el carnet municipal de Mayores, mediante el cual se acreditarán estas condiciones.

## ACTIVIDADES EJERCICIO FÍSICO

(BLOQUE 1 en solicitud)

### Gimnasia fuerte

Actividad física destinada a personas capaces de realizar ejercicios de intensidad moderada a fuerte.

### Gimnasia suave

Actividad física destinada a personas capaces de realizar ejercicios de intensidad baja/suave.

### Psicomotricidad

Actividad física que desarrolla aspectos motores, dirigida a personas con dificultades en realizar ejercicios de intensidad baja/suave.

### Psicomotricidad suave

Actividad de Psicomotricidad dirigida a personas con 85 o más años y/o con problemas de movilidad.

### Yoga

Realización de ejercicios de relajación y respiración, destinados a conseguir avances en la concentración.

No podrán inscribirse en estas actividades de ejercicio físico las personas que estén en la actividad Municipal de Revitalización (admitidas y reservas).

Para participar en las actividades de ejercicio físico, será imprescindible REVISIÓN MÉDICA, a efectos de valorar si hay contraindicación para la realización de la actividad solicitada o en su caso para la indicación de la más apropiada.

La revisión se llevará a cabo por el Ayuntamiento en el lugar y fecha que se indicará en el listado provisional resultado del sorteo correspondiente.

## TALLERES FORMATIVO-OCUPACIONALES

(BLOQUE 2 en solicitud)

### Encuadernación: Nivel I y Nivel II

Se aprende a encuadernar de forma artesanal, según diferentes técnicas, así como la realización de trabajos de cartonaje.

### Pintura: Nivel I y Nivel II

Iniciación a las principales técnicas pictóricas y aprendizaje de nociones básicas de dibujo y color así como perfeccionamiento en técnicas avanzadas.

En esta actividad, se deberá elegir un solo nivel.

### Bricolaje

Se realizan trabajos de bricolaje en madera según las diferentes técnicas y se aprende a manejar las herramientas propias del taller. Sólo en el Centro "Juan de la Fuente".

### Artes Manuales

Aprendizaje de técnicas para la elaboración de trabajos manuales, artesanales y decorativos.

## Tradiciones y Folklore de Salamanca

Actividades culturales para conocer las costumbres, valores y formas de expresión a través de la música, historia y tradiciones salmantinas.

Sólo en el Centro "Tierra Charra".

### Bailes de Salón Nivel I y Nivel II

Se pretende promocionar un espacio para el aprendizaje de diversos tipos de bailes: rumba, salsa, tango, etc.

En esta actividad, se deberá elegir un solo nivel.

### Taller Literario

Animación a la lectura y escritura

Actividades que pretenden fomentar el interés por la lectura, comentario de textos y debate de distintos géneros literarios, promoviendo la expresión escrita o creación literaria y enriquecimiento lingüístico.

### Idiomas: Inglés /Portugués Nivel I y Nivel II

Introducción a la lengua inglesa ó portuguesa con el fin de capacitar para poder comunicarse de forma básica en estos idiomas, adquiriendo el vocabulario y normas gramaticales elementales.

En estas actividades, se deberá elegir un solo nivel.

### Cuenta Cuentos e historias

Preparación de cuentos, historias, para posteriormente ser contados a niños de Educación Infantil en Centros Escolares, Ludotecas Municipales, Centros Especiales...

**Nivel I:** Personas que no tengan conocimientos previos en la materia.

**Nivel II:** Personas con conocimientos en la materia o que hayan participado anteriormente en dicho taller/curso