

Para más información:

Centro Municipal de Mayores

"Juan de la Fuente"

C/ Juan de la Fuente, 1

Teléfono 923 21 40 12

Centro Municipal de Mayores

"Tierra Charra"

Avda. Los Cedros, 45

Teléfono 923 24 28 07

Horario de información centros:

**de 9,00 a 14,00 horas
y de 16,00 a 20,00 horas**



**Ayuntamiento
de Salamanca**

Concejalía de Mayores



**ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS
Y TALLERES
FORMATIVO-OCUPACIONALES
MUNICIPALES**



**Ayuntamiento
de Salamanca**

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

Estas Actividades y Talleres se dirigen a pensionistas con 60 o más años empadronados en el Municipio de Salamanca. Estas condiciones se acreditarán con una fotocopia del Carné Municipal de Mayores.

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

BLOQUE 1

Gimnasia fuerte

Actividades gimnásticas destinadas a personas acostumbradas al ejercicio físico.

Gimnasia suave

Destinada a aquellas personas no acostumbradas al ejercicio físico.

Psicomotricidad

Técnica que desarrolla aspectos motores, intelectuales y relacionales.

Yoga

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

Para participar en las actividades de ejercicio físico, será imprescindible revisión médica, que se realizará por el Ayuntamiento en el lugar y fecha que se indicará en el listado provisional resultado del sorteo correspondiente.

TALLERES FORMATIVO-OCUPACIONALES

BLOQUE 2

Bricolaje: Nivel I y Nivel II *

Se realizan trabajos de bricolaje según las diferentes técnicas y se aprende a manejar las herramientas del taller.

**Sólo en el Centro "Juan de la Fuente"*

Encuadernación: Nivel I y Nivel II

Se aprende a encuadernar de forma artesanal, según diferentes técnicas.

Pintura: Nivel I y Nivel II

Aprendizaje de nociones básicas de colores, técnicas, y destrezas fundamentales.

En estas actividades, se deberá elegir un solo nivel.

Nivel 1: Personas que no tengan conocimientos previos en la materia.

Nivel 2: Personas con conocimientos en la materia o que hayan participado anteriormente en dicho taller.

Manualidades

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

Adornos florales y jardinería de interior *

Técnicas de aprendizaje para conocer las plantas, sus cuidados y la mejor forma de presentación y decoración ornamental.

**Sólo en el Centro "Tierra Charra"*

BAILES DE SALÓN

BLOQUE 3

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 estas actividades, se deberá elegir un solo nivel.

Nivel 1: Personas que no tengan conocimientos previos en la materia.

Nivel 2: Personas con conocimientos en la materia o que hayan participado anteriormente en dicho taller.

TALLER DE ANIMACIÓN A LA LECTURA

BLOQUE 4

Pretende fomentar el interés de los mayores por la lectura, así como el aprovechamiento de los libros.

ACTIVIDAD DE CUENTACUENTOS

BLOQUE 5

Consiste en la preparación de cuentos infantiles, para posteriormente ser contados a niños de Educación Infantil en los centros escolares.