



**PARACUELLOS
DE JARAMA**

CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES, MUJER Y
MAYORES

CONCEJALÍA DE MAYORES

¿Y ahora qué?



No te quedes sentado

<u>Informática básica:</u> <i>Un acercamiento a las nuevas tecnologías</i>	L Grupo A (10:00 a 11:00) Grupo B (11:00 a 12:00)
<u>Dibujo y pintura:</u> <i>Estimula la creatividad y potencia la imaginación</i>	L (11:30 a 13:30)
<u>Tai-chi:</u> <i>Mejora la salud, la memoria, el equilibrio y la flexibilidad</i>	L (17:00 a 18:30)
<u>Club de paseo:</u> <i>¡Caminar es un excelente ejercicio para mantener la salud!</i>	M (09:00 a 10:00) J
<u>Teatro:</u> <i>Mejora la memoria y ayuda a ponerse en el lugar del otro mediante el trabajo en grupo</i>	M (10:00 a 11:30)
<u>Relajación:</u> <i>Un espacio donde encontrar un tiempo dedicado a sí mismo/a</i>	M (12:00 a 13:00)
<u>Modelado:</u> <i>Desarrolla la motricidad fina y la motricidad gruesa fomentando la creatividad</i>	X (11:30 a 13:30)
<u>Expresión corporal:</u> <i>Diviértete con bailes en grupo, juegos, improvisaciones teatrales y risoterapia</i>	J (11:30 a 13:00)
<u>Ejercita la mente:</u> <i>Estimula las capacidades cognitivas para un envejecimiento activo incrementando la autonomía</i>	V (10:00 a 11:30)
<u>Manualidades:</u> <i>Favorece el trabajo psico-motriz mediante trabajos de destreza manual en un espacio lúdico y de encuentro</i>	V (11:30 a 13:30)

Las inscripciones se realizarán en la Oficina de Animación de la Tercera Edad el día 23 de septiembre a las 10:00.

Centro Municipal de la Tercera Edad San Nicolás de Bari
Dirección: Calle Algete, 7 - 1ª Planta 28860 Paracuellos de Jarama
Teléfono: 916 580 001 ext 04401 - 916 582 756
Correo electrónico: c.mayores@paracuellosdejarama.es