

TALLERES +60

Este curso **!NOS MOVEMOS!**



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.



TARDES DE POESÍA

Día y horario: Miércoles de 16:00 a 18:00h

Precio: 8 euros/mes

Inicio de actividad: 16/11/22

ABIERTO INSCRIPCIONES

CORO

Día y horario: Lunes de 16:00 a 18.00h

Precio: 5 euros/mes

Inicio de actividad: 15/11/22

ABIERTO INSCRIPCIONES

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 12.00h

Precio: 30 euros/ taller .

(4 sesiones de 1 hora y media)

Actividad: del 23 de noviembre al 14 de diciembre del 2022

ABIERTO INSCRIPCIONES

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

ABIERTO INSCRIPCIONES

Más información e inscripciones 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



TALLERES +60

Este curso **!NOS MOVEMOS!**



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.



INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Días: 8,10,15 y 17 de Noviembre

Horario: de 10:00h a 12:00h

Precio: 15 euros/ taller (8 sesiones de 2 horas)

ABIERTO INSCRIPCIONES

WHATSAPP

Días: **Jueves 17 y Jueves 24 de noviembre**

Horario: de 16:00h a 18:00h

Precio: 5 euros/ taller (2 sesiones de 2 horas)

ABIERTO INSCRIPCIONES

Días: **Jueves 19 y Jueves 26 de enero del 2023**

Horario: de 16:00h a 18:00h

Precio: 5 euros/ taller (2 sesiones de 2 horas)

ABIERTO INSCRIPCIONES

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

TRÁMITES 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

Más información e inscripciones 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