



Programa de Actividades y Servicios

AYUNTAMIENTO DE NUEVO BAZTÁN

+60
ACTIVIDADES para
MAYORES
2019/20



Centro Municipal de Mayores

El Centro Municipal de Mayores es un espacio destinado a promover el envejecimiento activo y la prevención de la dependencia mediante la convivencia, el apoyo a la integración y el fomento de la participación.

Con el programa de actividades "Mayores +60" os ofrecemos diversas posibilidades de disfrutar del ocio y el tiempo libre, favoreciendo las oportunidades de desarrollo para una vida saludable y participativa.

Inscripciones: Presentando la tarjeta mayores+60, del 6 al 18 de septiembre, Resto inscripciones a partir del 19 de septiembre hasta cubrir plazas.
Lugar: Centro Municipal de Mayores, Casa de Cultura "Valmores".

Promoción de la salud, físicas y preventivas

Yoga

Comienzo 2 de Octubre
Lunes, Miércoles y Viernes
Turnos de 11:00 a 12:00 y de 12:00 a 13:00

Tai - Chi

Comienzo 24 de Septiembre
Martes y Jueves de 10:00 a 11:00

Baile en Línea

Comienzo 11 de Octubre
Viernes de 16:00 a 17:30 Iniciación
Comienzo 8 de Octubre
Martes de 11:15 a 12:45 Intermedio
Comienzo 11 de Octubre
Viernes de 17:30 a 19:00 Avanzado

Trabajo Corporal Integrativo

"Vivir en movimiento", Comienzo 2 Octubre
Miércoles de 16:30 a 18:00

En Forma 2

Taller de trabajo de estabilidad lumbopélvica (core stability) mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y relajación
Del 24 de Septiembre al 14 de Noviembre
Martes y jueves de 10:30 a 11:30

Taller de Ajedrez

"Ajedrez terapéutico y social"
Comienzo martes 1 de Octubre.
Martes de 17:30 a 18:30 (iniciación)
Jueves de 17:30 a 18:30 (Avanzado)
Fomento del Voluntariado, taller dirigido por Claudio Steven Brown

Habilidades Manuales y Artesanales

Taller de Cerámica

Comienzo 23 de Septiembre
Lunes de 16:00 a 18:00 grupo I
Martes de 16:00 a 18:00 grupo II



Concejalía
MAYORES

Ayuntamiento de Nuevo Baztán ★★★★★

Ciclo Charlas-coloquio

Ciclo de charlas-coloquio sobre temas de interés (Salud, consumo, asesoría jurídica...)

Taller Jurídico. 15 de Octubre,
Temas: Derecho de sucesiones, Testamento Vital y derechos de los pacientes, Procedimientos de dependencia.

Tema Comercio y consumo: 28 Octubre,
¿Compras por internet, teletienda o en casa? , en ventas a distancia tienes otros derechos.

Tema Salud: 25 Noviembre,
Memoria,- Doctor, se me van olvidando las cosas, ¿qué me pasa?

Tema Jurídico: 27 Enero,
Prevención frente a la estafa.
Consejos de ahorro en el ámbito jurídico, fiscal y de seguros.

Todos Los últimos lunes de cada mes a las 17:00 h, expondremos temas diferentes.

Vida autónoma y desarrollo personal

Taller de Crecimiento Personal

"Gimnasia mental, física y emocional"

Comienzo 17 de Octubre
Jueves de 16:30 a 18:30

Taller de Informática

"Iniciación a la informática", adquisición de conocimientos esenciales como usuario y desarrollo de las habilidades digitales básicas.

Comienzo 14 Noviembre
Jueves de 16:30 a 18:00

Artísticas y Culturales

Taller Pintura en Tela

Comienzo 28 de Octubre grupo I
Lunes de 18:00 a 20:00

Comienzo 29 de Octubre grupo II
Martes de 18:00 a 20:00

Fomento del Voluntariado, taller dirigido por María Sánchez

Grupo de Teatro

Comienzo 17 de Octubre
Jueves de 11:00 a 12:30

Programas de atención especializada

Taller Estimulación Cognitiva

Dirigido a personas adultas con problemas cognitivos (Alzheimer, demencia, trastornos amnésicos...)

Comienzo 1 de Octubre
Lunes y Miércoles de 11:00 a 13:00

Taller dibujo y Pintura al Óleo

Comienzo 2 de Octubre
Miércoles de 16:00 a 18:00 grupo I
Comienzo 3 de Octubre
Jueves de 11:00 a 13:00 grupo II

Participación y Voluntariado

Taller de Labores

Labores solidarias , Asociación la laia
Comienzo 1 de Octubre
Martes a las 16:30 a 18:30

Servicio de Podología

Comienzo en Septiembre
Días según demanda y bajo previa cita
Teléfono citas: 652 43 79 18
Precio 12€ presentando la Tarjeta Mayores

Ocio , Tiempo libre y Convivencia

¡Vive los Viernes!

Programa de animación orientado a favorecer las relaciones sociales en un ambiente distendido y socializador.

- Homenaje de cumpleaños, "últimos viernes de mes. De Septiembre a Junio. (Bingo, Baile, Karaoke, tarta....)
- Celebración de Navidad, 20 de diciembre a las 17:00h.
- Gran Baile de Carnaval, 21 de febrero a las 17:00 h.
- XX Edición "Día del Abuelo", 26 de junio. 18:00 h.

I Liga de Petanca

Liga Intermunicipal de petanca,

Primera liga de petanca en la que participan los municipios de Campo Real, Valdilecha, Velilla de San Antonio, Tiernes, Villar del Olmo y Nuevo Baztán.

Sábados por la mañana

Fechas: De Octubre a Marzo

Modalidad: Dupletas.

Inscripciones mes de Septiembre.

Más Información en el Centro de Mayores.

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES
CASA DE CULTURA "VALMORES"
Ronda de Manchester 133,
Tlf: 91 873 42 78 / 660 70 11 96
mayores@ayto-nuevobaztan.es

Peña Festiva "El Olmo"

"El Olmo" es la peña municipal de Mayores, que con el fin de dinamizar las fiestas municipales se programan actividades lúdicas , todo en un ambiente festivo, participativo y colaborador.

Fechas: del 8 al 11 de mayo
Inscripciones: Mes de Marzo.



Torneos y Campeonatos

- Campeonato de Tute Navidad 18 de Diciembre
- Campeonato de Mus Navidad 19 de Diciembre
- Torneo Municipal de Petanca Fiestas Patronales, 30 de Abril.
- Torneo de Parchís Fiestas Patronales 9 de Mayo

En todos los torneos premio y trofeo

ACTIVIDADES ⁺⁶⁰ para **MAYORES** 2018/19

Nueva Tarjeta Mayores



TARJETA MAYORES+60

El Ayuntamiento de Nuevo Baztán pone a disposición de los Mayores empadronados en el municipio, de forma totalmente gratuita la Tarjeta Mayores+60.

La tarjeta le identificará como usuario del Centro de Mayores y podrá beneficiarse de los servicios y actividades que se realizan desde este Ayuntamiento, así como de descuentos en diversos comercios de la zona.

Podrá ser titular de la Tarjeta toda aquella persona empadronada en el municipio de Nuevo Baztán, y que además sea:

- Mayor de 60 años
- Quiénes, no cumpliendo la edad, sean cónyuges o parejas de hecho de titulares de la tarjeta.
- Quiénes, no cumpliendo la edad, pertenezcan a la unidad familiar de titulares de la tarjeta y además sean pensionistas por discapacidad.

Para renovar o solicitar la tarjeta se deberá acudir de forma presencial al Centro Municipal de Mayores, donde se comprobará la documentación de identificación requerida (DNI y volante de empadronamiento) y se tomará una fotografía al solicitante en el momento de la gestión, por tanto, no será necesario presentar fotografía. Una vez comprobados los datos se devolverá en el acto dicha documentación acompañada de su Tarjeta Mayores +60.

usa tu tarjeta+60 y descubre las VENTAJAS

Servicios y Actividades

Con la tarjeta Mayores+60 podrás acceder de forma gratuita a las actividades descritas en este programa.

Acceso gratuito a la piscina municipal en temporada de verano.

Descuento en el servicio de Podología.

Descuentos en comercios locales

Disponemos de la colaboración del comercio local con acuerdos que favorecen a los mayores+60 en el momento de hacer sus compras.

Los comercios colaboradores están identificados con una pegatina como esta:



BUSCA TU COMERCIO

ÓPTICA EUROVILLAS

C.C La Plaza, Local nº 12
Tlf: 91 8735244



Revisión Gratuita de la vista
25% Descuento en lentes graduadas de fabricación
10% Descuento en monturas

CENTRO ÓPTICO CAMPO REAL

Centro Concertado con la Seguridad Social
Carretera Villar del Olmo, nº 43
Tlf: 91 876 53 96



Revisiones Visuales y
Audiológicas gratuitas.
Monturas y cristales en
progresivo 199€ + regalo de 8 fotos carné

NB GESTIÓN

C.C, La Plaza
Local nº 65, 2º planta
Tif: 91 872 58 66
info@nbgestion.com



- Primera consulta gratuita
- Bonificación del 10%

GEALSI ASESORES

Avda. de Luxemburgo, nº18
C.C La Plaza, Local nº 1
Tif: 91 873 46 20.
Fax: 91 876 10 17
gealsi@gealsiasesores.es



10% Descuento en gastos de gestión,
excepto suplidos.

CLINICA VETERINARIA LAU LAGUN

C/ Jardines, 5 , NUEVO BAZTÁN

Tif: 91 872 61 49
638 19 32 15
info@laulagun.es
www.laulagun.es



25% Descuento en consultas y revisiones
25% Descuento en vacunas, (excepto Leishmania)
10% Descuento vacuna de Leishmania.
25% Descuento en identificación con microchip.

CENTRO ESTÉTICA FOR YOU

Comunidad Europea, 40
Planta alta, local 8
Centro Comercial Market
Tif: 609 53 62 55

12% Decuento en
tratamientos faciales.



MARÍA BECERRA

Psicóloga. Psicoterapeuta Humanista

Avda/ Oporto, nº 127
Tif: 619 020 763
mariabebo@hotmail.com
www.pranapsicologia.es



1º Sesión gratuita
10% Descuento en el resto de sesiones.

ABOGADOS HERMOSILLA

C/ José Ortega y Gasset, 60
28006 Madrid.
Tif: 91 435 30 02



- Consultas gratuitas
- Revisión gratuitas de contratos
- 50% descuento sobre tarifas Colegio de Abogados .

CENTRO VETERINARIO EUROVILLAS

Eurovillas C.Comercial Antiguo
Tif: 91 873 40 04 / 91 872 66 94



Nuevo Baztán, Junto a la Farmacia
Tif: 91 873 43 99

10% de descuento en tienda y clínica.
10% En peluquería canina

FISIOTERAPIA PILATES EUROVILLAS

CENTRO COMERCIAL EUROVILLAS
Modulo A5 , Local 5 y 6
Tif: 616324101
www.fisioterapiapilateseurovillas.es



15% Descuento en la tarifa oficial de fisioterapia
Prueba gratuita de pilates máquina en grupo.

CENTRO DE ESTÉTICA Y MASAJES SALUD MANÍA

C.C La Plaza, Local nº 6
Tif: 91 872 57 67.



Masajes Terapéuticos 25 €.
Cortar uñas pie 5 €.
Tratamientos artrosis 15 € sesión.

CERRAJERÍA MAFESA HIERRO Y ALUMINIO

Pol. Ind. Nuevo Baztán
Nave 24
Tif: 91 873 49 87.
cerrajeriamafesa@hotmail.com



10% Descuento en todos los productos.

PELUQUERÍA ALICIA

Avda. de Luxemburgo, nº18
C.C La Plaza, Local nº 51
Tif: 639291286

ALICIA



10% descuento sobre el total de la factura, solo aplicable de lunes a viernes.

PELUQUERÍA ANTARTIKA

Calle Comunidad Europea, 40
C.Comercial Carrefour Market,
Local nº 1
Tif: 655530473



10% descuento en corte y peinado señora,
10% Descuento en corte caballero
DESCUENTOS SOLO DE LUNES A VIERNES.

TALLER 24H

Calle Las Eras, 17 NAVE C
NUEVO BAZTÁN
TLF: 669 35 55 66
taller24h@hotmail.es



-10% Descuento en revisiones
-10% Descuento en mano de obra de reparaciones
-10% Descuento en limpieza automóvil

PAPELERÍA PARAISO

Avda/Comunidad Europea
C.C Carrefour Market
local 5 y 7
Tifno.: 91 873 56 57
papelarianani66@hotmail.com

PARAISO

10% Descuento en libros,
excepto libros de texto.

ECO COLCHÓN

C.C La Plaza, Local
Tif: 685 310 665
ecocolchon@yahoo.es



10% Descuento en colchones y colchonería.

CALZADOS MARYAN

Avda. de Luxemburgo,
C.C La Plaza, Local nº 10
Tif: 91 873 45 01.



20% Descuento en artículos de uso personal.

PELUQUERÍA LAMAS

C.C La Plaza. Local 57
Nuevo Baztán
Tif: 91 873 21 70

Salón de Belleza

lamas

Peluquería y Estética
Unisex

Corte de pelo 6,50€

PARAISO MODA Y COMPLEMENTOS

Avda. de Luxemburgo, 18
C.C La Plaza,
Tif: 91 872 55 06



10% Descuento en artículos de uso personal.

KEBAB EUROVILLAS

Avda. Luxemburgo - Local A2
CC Antiguo
Telf.: 91 873 52 46



Comida rápida, oriente medio y turca
Reparto a domicilio
-10% de descuento en el total del pedido.

BAR C.CULTURAL VALMORES

Casa de Cultura "Valmores"
Ronda de Manchester 133
Tifno: 664 39 80 71

BAR
CENTRO CULTURAL
VALMORES

Menú diario 8,00€
Desayunos 2,00€
10% descuento en carta, no incluye bebidas

SAPORI D'ITALIA

C.C, La Plaza
Local nº 18, Tif: 658 50 92 41

Invitación a café y un licor Italiano al finalizar una comida o cena.



MESON "EL CONDE" DESDE 1980

Plaza de la Iglesia nº 5
Nuevo Baztán
Tifno: 91873 53 27



Menú diario de lunes a viernes 8,50€

CENTRO MÉDICO-DENTAL

C.C. La Plaza (1ª planta)
Eurovillas - Nuevo Baztán
Tif: 91 873 44 56


www.clinicasaludintegral.com



ODONTOLOGÍA: servicios gratuitos de revisión, presupuesto y radiografías (dentro de tratamiento) 10% en todo tipo tratamientos odontológicos, excepto prótesis e implantes.
MEDICINA GENERAL: 10% descuento consultas en clínica, 20% descuento en consultas a domicilio, tanto puntuales como periódicas.

CLINICA SMILE DENTAL

Avda. Luxemburgo 18
C.C La Plaza, Local 30
Eurovillas, Nuevo Baztán
Tif: 91 872 51 33

 Clínica Smile Dental Eurovillas

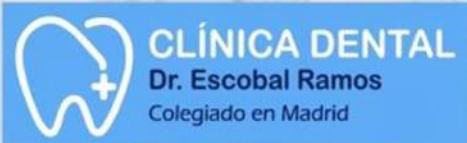
Consulta 0€ (precio habitual 30€)
Revisiones y presupuestos gratuitos
Radiología digital incluida. Ortopantomografía gratuita con los tratamientos.
10% en todo tipo tratamientos odontológicos, excepto prótesis e implantes.



CLÍNICA DENTAL DR. ESCOBAL RAMOS

Calle Transformador, nº 2.
Tif: 91 872 51 40
clinicadentaldrescobal@hotmail.com

5% Descuento en prótesis removibles.
5% Descuento en Obturaciones (empastes)
Revisión y diagnóstico gratuitos.



RIMACO, DECORACIÓN Y ANTIGUEDADES

Avda. de Luxemburgo, nº18
C.C La Plaza, Local nº 25
Tif: 619054103

10% Descuento en todos los artículos, excepto artículos ya rebajados o en oferta.



-7- TELEPAN EVA-SERVICES

Servicio de pan y otros productos a domicilio

Tif: 693 014 257
www.telepaneva-services.jimdo.com

1 barra de pan 0,60€,
2 barras 1€. Entregado en el domicilio y panera gratuita.



LAVANDERÍA LA COLADA DE ARGANDA

C/ Crtra de Loeches s/n, CC Zoco Lcal 37
Arganda Del Rey
Tifno: 679223104



- Por cada 2 lavados en lavadora de 16 kg o 3 lavados en lavadora 12kg, ciclo de secado de 20 minutos gratis.*
- Limpieza de alfombras a 7€(Iva no incluido).*
- Recogida en casa y Depósito en verano gratuito
- Edredones: recogida, lavado, secado y entrega. 9€.*
- Pack de Coladas 25€. Recogida, lavado, planchado, entrega.
- Servicio de planchado: 20€ Por cada 12 kg de ropa.*

* ¡IMPORTANTE!, CONSULTAR CONDICIONES

ESTUDIO FOTGRÁFICO JAIME BAILARÍN MORENO

Avda. Jerez, 97
Eurovillas, Nuevo Baztán.
Tif: 628 51 45 30
Email:fotosjbm@hotmail.com



15% Descuento en fotos de carné, marcos y álbumes.

¿QUIERES SER COMERCIO COLABORADOR? TARJETA MAYORES +60

Escribenos a mayores@ayto-nuevobaztan.es y te enviaremos la documentación para adherirte como comercio colaborador*.

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES
CASA DE CULTURA "VALMORES"
Ronda de Manchester 133,
Tif: 91 873 42 78 / 660 70 11 96
mayores@ayto-nuevobaztan.es

