



Servicio Municipal de Mayores

Plazos: 5 al 15 de septiembre.

Sorteo de plazas y Listas provisionales:

18 Septiembre.

1. Datos personales:

Nombre y Apellidos:	Empadronado/a SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Teléfono Móvil:	Tiene domicilio en Nuevo Baztán SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

2. *Seleccione un máximo de 3 actividades en las que desea participar. Por orden de preferencia escriba un (1) en el recuadro derecho de la actividad, (casilla "MARCAR"). Con un (2) en la actividad elegida como segunda opción, y un (3) como última opción. *Consulte antes las observaciones para elegir adecuadamente la actividad. Solo marcar un turno de tipo de clase. Ejemplo: si desea cerámica debe elegir entre el turno "A" o el turno "B", nunca ambas.*

ACTIVIDAD / TALLER	MARCAR	OBSERVACIONES
YOGA		(Lunes, Miércoles y Viernes 11:45 A 13:00), combinación de ejercicios de respiración, posiciones de yoga (asanas) y meditación., realización de pie o tumbados en colchonetas. Formadora: Elena Lucas
EN FORMA 2		(Jueves 11:00 a 12:00) del 5 de octubre al 15 de febrero. Se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbopélvi-ca, o <i>core stability</i> , mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva, activación corporal y trabajo psicofísico emocional. Formador: Miguel Ángel Simal. . En colaboración D.G de Atención al Mayor y a la Dependencia
BAILE LÍNEA A		(Miércoles de 16:30 a 18:00), para personas que no hayan cursado nunca o quieran reforzar. Formador: Javier Polo
BAILE LÍNEA B		(Martes de 12:00 a 13:30) , personas que hayan cursado 2 años. Formador: Javier Polo
BAILE LÍNEA C		(Martes de 17:00 a 18:30), para personas que hayan cursado 1 año. Formador: Javier Polo
CONECTANDO CON MI CUERPO Taller de corporalidad, 6 y 10 de noviembre, de 10:30 a 11:30.		En esta práctica se invita a los/as participantes a transitar por cinco estados diferentes, relacionados con las cinco emociones básicas, permitiendo desbloquear emociones y obsesiones habitando estados que generalmente evitamos. 8 plazas. Impartido por Servicios Sociales Nuevo Baztán. Formadora: Denia Martín.
CERÁMICA A		(Lunes de 16:00 a 18:00) , técnicas de construcción y elaboración de formas, decoración en superficies, diferentes esmaltes, cocción de las piezas, El usuario trabajará con sus propios materiales. Atención personalizada a cada usuario. Formadora: Francisca Bravo
CERÁMICA B		(Martes de 16:00 a 18:00) técnicas de construcción y elaboración de formas, decoración en superficies, diferentes esmaltes, cocción de las piezas, El usuario trabajará con sus propios materiales. Atención personalizada a cada usuario. Formadora: Francisca Bravo
DIBUJO Y PINTURA A		(Miércoles de 17:00 a 19:00), trabajo de dibujo, óleo y acuarela. el usuario trabajará con sus propios materiales. Formadora: Lupe González
DIBUJO Y PINTURA B		(Jueves de 11:00 a 13:00), trabajo de dibujo, óleo y acuarela. El usuario trabajará con sus propios materiales. Formadora: Lupe González
PINTURA EN TELA		(Lunes de 17:00 a 19:00) Formadora: María Sánchez

* La asignación de plazas de las actividades del recuadro anterior se realizará por sorteo teniendo en cuenta las preferencias de los usuarios. La presentación de esta solicitud no asegura la obtención de las plazas en las actividades solicitadas.

3. Marque con una CRUZ las actividades en las que tenga interés en inscribirse.

Estas actividades **NO SUMAN** al número de solicitudes de las actividades anteriormente elegidas, por lo que puede **MARCAR** en **TODAS** las clases que sean de su interés, **observe que no coincida en horarios con otras actividades solicitadas.**

ACTIVIDAD / TALLER	MARCAR	OBSERVACIONES
"ACTÍVATE SEGUIMOS ADELANTE" A .		MANTENIMIENTO FÍSICO (L, X Y V 9:30 a 10:30). Formador: Javier Polo
"ACTÍVATE SEGUIMOS ADELANTE" B.		MANTENIMIENTO FÍSICO (L, X Y V 10:30 a 11:30). Formador: Javier Polo
TAI-CHI (Martes y Jueves 10:00 A 11:00)		Chi kung para regular la energía vital, mejorar la salud física y emocional, Taichí , ejercitación mediante formas consistentes en movimientos suaves coordinados con la respiración. actividad sin ejercicios de impacto . Formador: Pablo Rivas
TEATRO. "Teatro del Baztán"		(Jueves de 12:00 a 14:00) 19 de octubre a 27 junio. Director: Miguel Ángel Simal
APS, PROYECTOS APRENDIZAJE SEVICIO. Actividad Intergeneracional		Vinculación del aprendizaje en aula con la realización de un servicio que atienda a una necesidad social. En colaboración con Colegio Internacional Eurovillas. Duración 6 fases/ sesiones durante el curso escolar.
CÍRCULO DE TERTULIA (Jueves a las 17:30)		Para personas que busquen un espacio de encuentro con el fin de mantener la mente activa y despierta, dialogar sobre diversos temas con un fondo didáctico. Moderadoras: Leo Rodríguez y Margarita Jiménez
"EXPERTCLICK" (4H, Taller de manejo del tlf móvil, 6 y 13 de Noviembre 16:30 a 19:30).		(Introducción a las apps, Banca online y cita médica, Compras seguras online y certificados). En colaboración con Cibervoluntarios.org
"CIBERFORMACIÓN TIC "FAKE NEWS", (2H , 20 de noviembre, 16:30 a 18:30)		Herramientas para detectar noticias falsas y bulos por internet. En colaboración con Cibervoluntarios.org
TALLER REDES SOCIALES "FACEBOOK" (8H, , 25 Y 27 SEPTIEMBRE Y 2 Y 4 DE OCTUBRE) DE 17:00 A 19:00		Para personas que quieran profundizar sobre el uso de la red social Facebook. Pretende que los/as participantes adquieran la formación esencial como usuarios, tanto en versión en ordenador como en la aplicación de su Smartphone. En colaboración D.G de Atención al Mayor y a la Dependencia
"ESTIMULA TU MENTE" taller de memoria A. (Martes y jueves 9:30 a 11:30) del 19 sept al 17 oct. ESTA ACTIVIDAD PODRÁ SUFRIR UN CAMBIO DE DÍAS Y DE FORMADORA		Para aquellas personas que de forma preventiva quieran mantener y estimular sus capacidades cognitivas, todo mediante dinámicas y actividades grupales e individuales. En colaboración con Solidaridad Intergeneracional. Trabajadora Social Vanesa Alonso
"ESTIMULA TU MENTE" taller de memoria B. (Martes y jueves 11:30 a 13:30) del 19 sept al 17 oct.		En colaboración con Solidaridad Intergeneracional, Trabajadora Social Vanesa Alonso
ESTIMULACIÓN COGNITIVA E.A (L Y J de 11:30 a 13:30) de octubre 2022 a julio 2023		Intervención no farmacológica que tiene como objetivo preservar el máximo tiempo posible las capacidades cognitivas de personas en fases leves o moderadas previo diagnóstico médico. Formador: Javier Polo
AJEDREZ TERAPÉUTICO/SOCIAL (martes de 17:30 a 18:30)		El ajedrez como herramienta que interviene en la mejora de las funciones cognitivas como la percepción, la memoria, la atención, el razonamiento, la planificación, la organización, la resolución de problemas o la capacidad viso-espacial. Formador: Claudio Steven Brown
UNA CASA ACCESIBLE Y SOSTENIBLE Charla Taller de 2h de duración. Jueves 5 de octubre a las 16:00.		Información, asesoramiento y análisis para adaptar la vivienda y hacerla más accesible y sostenible. En colaboración con Solidaridad Intergeneracional. Trabajadora Social Vanesa Alonso.

* La presentación de esta solicitud no asegura la obtención de las plazas solicitadas.

- Las faltas de asistencia no justificadas serán motivo de baja de la actividad, pasando a ocupar la plaza el siguiente en lista de espera.
- Sea responsable al solicitar las actividades y comprometido/a en la asistencia de las mismas, no se inscriba si no tiene la seguridad de poder asistir en los periodos que dure la actividad.