

## Presentación del Nuevo Curso 2024/25



### Programa de Envejecimiento Activo Concejalía de Mayores - Ayuntamiento de Nuevo Baztán

#### Estimados vecinos y vecinas:

Nos complace presentaros e invitaros a participar en el **Programa de Envejecimiento Activo 2024/25**, organizado por el **Servicio Municipal de Mayores** a través de la **Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Nuevo Baztán**. Nuestro objetivo es promover un envejecimiento saludable, activo y participativo, mejorando así la calidad de vida de las personas mayores.

#### ¿Qué es el Programa de Envejecimiento Activo?

El envejecimiento activo es un proceso que permite a las personas mayores seguir participando plenamente en la sociedad, mejorando su bienestar físico, emocional y social. A través de actividades variadas y adaptadas a las necesidades de cada persona, buscamos fomentar la autonomía, la salud y las relaciones interpersonales.

#### Novedades del Curso 2024/25

En este nuevo curso, hemos preparado un programa lleno de actividades **diversas y enriquecedoras**, diseñado para adaptarse a los intereses y capacidades de todos los mayores.

Este año, además, alcanzaremos el **25º aniversario de la “Celebración del Día de los Abuelos”**, un evento muy significativo para los mayores de nuestro municipio. Asimismo, por segundo año consecutivo, con motivo del **Día Internacional de las Personas Mayores**, realizaremos un **homenaje a los mayores longevos de Nuevo Baztán**.

A continuación, os presentamos las actividades ya consolidadas en nuestro programa para el último trimestre de este año, y os adelantamos para inicio del 2025 las nuevas actividades como **Taller de Radio** (por Miguel Ángel Simal), **Taller de Fomento de la Narrativa** (por Rosario Ros), **III Edición Taller de Automaquillaje** (por Cathy Bayle), **Sevillanas y Toque de Castañuelas** (Olga Villar), **Taller de Adherencia Terapéutica e Identificación de Alertas** (Dra. Ivet Salas Mainegra)

ACTIVIDAD / TALLER	OBSERVACIONES
<b>YOGA</b> Lunes Y Miércoles 11:45 A 13:15	Combinación de ejercicios de respiración, posiciones de yoga (asanas) y meditación., realización de pie o tumbados en colchonetas. Formadora: Elena Lucas
<b>TAI-CHI</b> Martes y Jueves 9:30 A 10:30	<b>Chi kung</b> para regular la energía vital, mejorar la salud física y emocional, <b>Taichí</b> , ejercitación mediante formas consistentes en movimientos suaves coordinados con la respiración. actividad <b>sin ejercicios de impacto</b> . Formador: Carmelo Jimenez
<b>EJERCICIO FÍSICO "ACTÍVATE"</b> 1º TURNO 9:30 2º TURNO 10:30	"ACTÍVATE" es una clase de ejercicio físico enfocada en mantener la movilidad, fuerza y bienestar general. La clase incluye ejercicios suaves y de bajo impacto que mejoran la condición física sin forzar las articulaciones. Se realizan movimientos aeróbicos ligeros, ejercicios de tonificación muscular, flexibilidad y equilibrio, adaptados al ritmo y capacidad de los participantes.
<b>BAILE LÍNEA 1</b>	(Martes de 11:00 a 12:30), personas que hayan cursado 2 años. Formador: Javier Polo
<b>BAILE LÍNEA 2</b>	(Jueves de 17:00 a 18:30) , personas que hayan cursado 1 año. Formador: Javier Polo
<b>BAILE LÍNEA 3</b>	(Jueves de 12:00 a 13:30), personas que no hayan cursado nunca o quieran reforzar.
<b>TEATRO. "Teatro del Baztán"</b> Jueves de 12:00 a 14:00	En este espacio, los participantes exploran sus emociones, pensamientos y experiencias mediante ejercicios de actuación, improvisación y dramatización. El objetivo es ayudar a los adultos mayores a conectar con sus emociones, mejorar su autoconocimiento y desarrollar su capacidad de expresarlas de manera saludable y creativa. : Director M. Ángel Simal
<b>CERÁMICA</b> 1º turno Lunes de 16:00 a 18:00 , 2º turno 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
<b>DIBUJO Y PINTURA</b> 1º turno Miércoles de 17:00 a 19:00, 2º turno Jueves de 11:00 a 13:00	Trabajo de dibujo, óleo y acuarela. El usuario trabajará con sus propios materiales. Formadora: Lupe González
<b>PINTURA EN TELA</b> Lunes de 17:30 a 18:30	Pintura en tela es una actividad creativa en la que los participantes aprenden técnicas para diseñar y pintar sobre diferentes tipos de telas, como camisetas, bolsas, manteles, entre otros. Formadora: María Sánchez
<b>CÍRCULO DE TERTULIA</b> (Martes 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. Moderadora: Leocadia Rodríguez
<b>AJEDREZ TERAPÉUTICO/SOCIAL</b> Jueves 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
<b>CICLO CHARLAS/TALLER</b>	<b>LUNES 14 octubre 17:00h TALLER DE EQUILIBRIO Y HÁBITOS SALUDABLES</b> <b>LUNES 21 OCTUBRE 17:00H TALLER DIÉTICA Y NUTRICIÓN</b> <b>LUNES 28 OCTUBRE 17:00H TALLER JURIDICO SOBRE LOS DERECHOS DE LOS MAYORES</b> Programa envejecimiento activo de la Dirección General del Atención al Mayor y la dependencia, los talleres serán impartidos por profesionales de los diferentes colegios oficiales de Fisioterapeutas, Nutricionistas y Abogados de Madrid.
<b>CIBERFORMACIONES</b>  <b>Expert Click</b> : martes 8 y 15 de octubre  <b>Conectados</b> : martes 22 y 29 octubre  <b>Internet seguro</b> : 5 de noviembre  <b>E-salud</b> : martes 12 de noviembre  <b>Fake-news</b> : martes 19 de noviembre.  <b>Enmipueblo</b> : martes 26 de noviembre y 10 de diciembre.  <b>Todos en horario de 16:30 a 18:30</b>	Son una serie de talleres realizados por <b>Cibervoluntarios.org</b> , dirigidos a mejorar las competencias digitales de las personas mayores, permitiéndoles interactuar con la tecnología de manera segura y eficaz. Estos talleres incluyen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Expert Click</b>: Capacitación en el uso de dispositivos móviles y herramientas digitales básicas para mejorar su autonomía tecnológica.</li> <li>• <b>Conectados</b>: Enseña a utilizar aplicaciones de comunicación, redes sociales y videollamadas para mantenerse en contacto con familia y amigos.</li> <li>• <b>Internet seguro</b>: Promueve prácticas de ciberseguridad para proteger la privacidad y los datos personales en línea.</li> <li>• <b>E-salud</b>: Ayuda a los mayores a gestionar su salud mediante aplicaciones y recursos digitales relacionados con la telemedicina y la información médica.</li> <li>• <b>Fake-news</b>: Fomenta la capacidad de identificar y combatir la desinformación en línea.</li> <li>• <b>Enmipueblo</b>: Busca conectar a los mayores en áreas rurales, enseñándoles a utilizar las tecnologías para mejorar su vida cotidiana y combatir la desconexión digital.</li> </ul>
<b>ESCRITURA CREATIVA</b> MARTES DE 11:00 A 13:00	Comienzo 8 Octubre , finaliza 26 Noviembre. Ofrece Fundación "La Caixa". A través de ejercicios prácticos y técnicas de escritura, los participantes aprenden a expresar sus ideas, emociones e historias, mejorando su capacidad narrativa y disfrutando de la creación literaria en un ambiente estimulante y colaborativo. Formador: Miguel Ángel Simal

## ¿Cómo participar?

Si ya has sido usuario de las actividades del Servicio Municipal de Mayores temporadas pasadas, puedes realizar la **preinscripción** mediante **Teléfono, Correo electrónico, Whatsapp o Telegram**.

Los nuevos usuarios deben asistir de forma presencial para poder realizar el registro de usuario. Para preinscribirte en las actividades o solicitar más información, puedes dirigirte a:

- **Teléfono de contacto:** 660 70 11 96 o 918734278 ext.1.
- **Whatsapp y Telegram** 660 70 11 96
- **Correo electrónico:** mayores@ayto-nuevobaztan.es
- O visitarnos en el **Servicio Municipal de Mayores** (Casa de Cultura Valmores) durante el horario de 9:00 a 20:30.

## Sistema de Inscripción:

- **\*Fase de Preinscripción:**

**Del 18 al 25 de septiembre.** Los participantes se preinscriben en las actividades deseadas. Las solicitudes de participantes no empadronados ni residentes quedarán en reserva.

- **Sorteo para Plazas Limitadas:** Se realizará un sorteo en aquellas actividades con exceso de demanda, aplicando las siguientes prioridades predefinidas:
  1. **Prioridad para Personas Empadronadas y Residentes**
  2. **Prioridad para Mayores que no han solicitado otras Actividades:** Se dará preferencia a aquellos mayores que no hayan solicitado otras actividades en el mismo curso
  3. **Prioridad por Necesidades Específicas:** Para actividades relacionadas con la salud y el bienestar, se dará prioridad a personas con necesidades específicas, como movilidad reducida o recomendaciones médicas que certifiquen la necesidad de participar en esas actividades.
  4. **Prioridad en la asistencia:** Se dará preferencia a las personas que hayan asistido con pocas faltas en cursos anteriores.
- **Inscripción Final:** Tras el sorteo, se comunicará la asignación de la plaza a los interesados. En el caso de actividades de alta demanda, se confirmarán las plazas a las personas seleccionadas, quienes deberán aceptar su participación. Se generarán listas de espera según el orden obtenido mediante sorteo para aquellas solicitudes que no obtengan plaza. Al finalizar del periodo de inscripción final, las plazas no ocupadas podrán ser asignadas a personas en reserva (no empadronados ni residentes).

**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.**

\* La preinscripción 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.