

XXXIX SEMANA DE MAYORES

DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024



CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DEL DISTRITO DE HORTALEZA:

- **SAN BENITO:** C/ CARRIÓN DE LOS CONDES, 73. METRO MANOTERAS.
- **EL HENAR:** C/ ABIZANDA, 8. FINAL BUS 9. METRO HORTALEZA.
- **HUERTA DE LA SALUD:** C/ MAR DE LAS ANTILLAS, 10. BUS 9 Y 107. METRO PARQUE SANTA MARÍA.
- **BUCARAMANGA:** AVDA. BARRANQUILLA, 1. BUS 72. METRO SAN LORENZO.
- **PINAR DEL REY:** C/ LÓPEZ DE HOYOS, 329. BUS 9, 72. METRO PINAR DEL REY.
- **NTRA. SRA. DEL CARMEN:** C/ RAMÓN POWER, 26. BUS 73 Y 120. METRO CANILLAS.
- **NTRA. SRA. DE LA MERCED:** PLAZA NTRA. SRA. DEL TRÁNSITO, 12. METRO ESPERANZA.

INSTALACIONES DEPORTIVAS PARA MAYORES CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES Y CENTRO DE DÍA
CONCEPCIÓN ARENAL: C/ JAVIER DEL QUINTO, 12. BUS 73. METRO MAR DE CRISTAL Y CANILLAS.

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES Y CENTRO DE DÍA QUEROL: C/ VÉLEZ RUBIO, 1.

JUNTA MUNICIPAL DISTRITO DE HORTALEZA: CTRA. CANILLAS, 2.

PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES HAZTE SOCI@

Organizado por: Departamento de Servicios Sociales

XXXIX SEMANA DE MAYORES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Lunes 6

11:00 - 11:15h APERTURA Y PRESENTACIÓN de la semana a cargo del Concejal - Presidente de la Junta Municipal del Distrito Hortaleza D. David Pérez García. Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. De la Merced.

11:15h - 13:00h BATALLAS DE BAILE: grupos de baile de los centros, DJ, Karaoke y ¡mucha diversión! Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. De la Merced.

16:00h - 17:30h TALLER DE AUTOCUIDADOS: ¡Aprende a cuidarte! Como mantener la salud y la seguridad del día a día. Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. Del Carmen.

16:30h - 18:30h TALLER DE ACTIVIDADES FÍSICAS: estrategias y recomendaciones para la mejora postural y la flexibilidad. Instalación deportiva Centro de Servicios Sociales: Concepción Arenal.

16:30h - 18:00h MASTERCLASS DE YOGUILATES: combinación de pilates y yoga, ejercicios mente-cuerpo que ponen énfasis en la respiración profunda y controlada. **2ª Sesión: 18:30 a 20h** Centro Municipal de Mayores: Bucaramanga.

18:00h - 19:00h CONCIERTO DE CORAL: actuación del taller de Coral de los centros de mayores. Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. de La Merced.

Martes 7

10:30h - 13:00h ENCUENTRO DE PETANCA ¡Disfruta de un deporte milenario! Centro Municipal de Mayores: Pinar del Rey. Necesaria inscripción con el/la animador/a de su centro.

10:30h - 13:00h ENCUENTRO DE AJEDREZ: ¡Gran herramienta de entrenamiento cognitivo! Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. De la Merced. Necesaria inscripción con el/la animador/a de su centro.

11:00h - 12:30h TALLER DE PREVENCIÓN: ¡Muévete y no caigas! Prevención de caídas y la importancia del ejercicio físico. Centro Municipal de Mayores: San Benito.

11:00h - 12:30h TALLER DE SMARTPHONE. ¡Explora la Web del Ayuntamiento y accede a las programaciones mensuales de los centros de mayores a través del código QR. Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. del Carmen.

16:30h - 18:00h MASTERCLASS DE YOGUILATES: Combinación de pilates y yoga, ejercicios mente-cuerpo que ponen énfasis en la respiración profunda y controlada. Instalación deportiva Centro de Servicios Sociales: Concepción Arenal.

17:00h - 18:30h TALLER DE SMARTPHONE. ¡Explora la Web del Ayuntamiento y accede a las programaciones mensuales de los centros de mayores a través del código QR. Centro Municipal de Mayores: El Henar.

Miércoles 8

11:00h - 12:30h TALLER DE SMARTPHONE. ¡Explora la Web del Ayuntamiento y accede a las programaciones mensuales de los centros de mayores a través del código QR. Centro Municipal de Mayores: Huerta de la Salud.

11:00h - 12:30h MASTERCLASS DE YOGUILATES: combinación de pilates y yoga, ejercicios mente-cuerpo que ponen énfasis en la respiración profunda y controlada. Centro Municipal de Mayores: Bucaramanga.

11:00h - 12:30h CONCIERTO DE CORAL Y RONDALLA: actuación de los talleres de coral y rondalla de los centros de mayores. Centro De Día: Querol.

11:00h - 12:30h ACTUACIÓN GRUPO DE SEVILLANAS: actuación del taller de sevillanas voluntario de los centros de mayores. Centro De Día: Concepción Arenal.

16:00h - 19:30h VERBENA POPULAR INTERGENERACIONAL, CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LAS ABUELAS Y LOS ABUELOS: ¡Actuación musical, baile, rosquillas y limonada para toda la familia! . Centro Municipal de Mayores: Pinar del Rey.

Viernes 10

10:30h - 13:00h JORNADA DE TALLERES EN VIVO

Muestras de los trabajos realizados en los talleres de los centros de mayores. Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. De la Merced.

13:00h CLAUSURA DE LA XXXIX SEMANA DE MAYORES por el Concejal - Presidente de la Junta Municipal de Hortaleza, D. David Pérez García. Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. De la Merced.

Jueves 9

11:00h - 13:00h ENCUENTRO GASTRONÓMICO DE REPOSTERÍA: Trae tu mejor receta ya elaborada y compártela. Centro Municipal de Mayores: Pinar del Rey. Necesaria inscripción con el/la animador/a de su centro.

11:00h - 12:30h TALLER DE PREVENCIÓN: ¡Muévete y no caigas! Prevención de caídas y la importancia del ejercicio físico. Centro Municipal de Mayores: El Henar.

11:30h - 13:00h TALLER DE TAICHI: ¡Conoce la meditación en movimiento! Centro Municipal de Mayores: El Henar.

16:00h - 17:30h TALLER DE AUTOCUIDADOS ¡Aprende a cuidarte! Como mantener la salud y la seguridad del día a día. Centro Municipal de Mayores: Ntra. Sra. Del Carmen.

17:00h - 18:30h TALLER DE SMARTPHONE. ¡Explora la Web del Ayuntamiento y accede a las programaciones mensuales de los centros de mayores a través del código QR. Centro Municipal de Mayores: Bucaramanga.

Este folleto no constituye documento contractual. Los datos contenidos en él podrían ser modificados por razones técnicas, o sufrir variaciones debidas a errores tipográficos o por necesidades de organización.
Entrada hasta completar aforo en todos los actos.