

BONIFICACIONES DE ACTIVIDADES

A. Descuentos por inscribirse a más de un taller:

- Inscripción a 2 talleres: *10% de descuento.*
- Inscripción a 3 talleres: *15% de descuento.*
- Inscripción a 4 talleres o más: *20% de descuento.*

B. Bonificación para personas con pensiones mínimas:

Las personas con pensiones mínimas podrán solicitar en el Ayuntamiento de Villaquilambre bonificación atendiendo a los siguientes criterios, siempre que estén empadronadas y no dispongan de otras ayudas de dependencia para sufragar el servicio. Deben solicitarlo por escrito y justificar ingresos.

Ingresos mensuales por miembro de la unidad familiar	Bonificación sobre la cuota
Ingresos inferiores a 385 €/mes	20%
Ingresos entre 386-562 €/mes	15%
Ingresos entre 563-800 €/mes	10%

Las bonificaciones son compatibles entre sí y el transporte se considera una actividad más para optar a la bonificación.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN. Empadronados

18 y 19 de septiembre 2023

Centro Cívico Navatejera: de 10:00 a 11:00h.
Casa Cultura Villaobispo: de 11:30 a 12:30h.
Ayto. de Villaquilambre: de 13:00 a 14:00h.

20 y 21 de septiembre 2023

Centro Cívico Navatejera: de 16:00 a 17:00h.
Casa Cultura Villaobispo: de 17:30 a 18:30h.
Casa Cultura Villaquilambre: de 19:00 a 20:00h.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN. No Empadronados

22 de septiembre 2023

Centro Cívico de Navatejera: de 10:00 a 12:00h.

CONDICIONES GENERALES:

- Preferencia para los empadronados en el municipio y adultos mayores de 50+ o pensionistas.
- La adjudicación de las plazas se realizará por riguroso orden de inscripción.
- La realización de las actividades está condicionada por el número mínimo de participantes inscritos.
- El Ayuntamiento de Villaquilambre se reserva el derecho de anular las actividades previo aviso a los participantes, devolviendo la cuota correspondiente, en su caso.
- No se devolverá el importe de las cuotas una vez que comience la actividad salvo por causa mayor justificada.
- La cuota de la actividad se girará a un número de cuenta que tiene que facilitar la persona al Ayuntamiento de Villaquilambre.
- Las bajas en las actividades deberán solicitarse SIEMPRE por escrito.

"ES NECESARIO QUE EL DÍA DE LA INSCRIPCIÓN NOS FACILITEN EL N° DE CUENTA DONDE DOMICILIAR EL PAGO"

Más Información:

Ayuntamiento de Villaquilambre (Servicios Sociales).
Plaza La Constitución s/n 24193 Villaquilambre
Tfno.: 987 28 72 01
serviciosociales@villaquilambre.es
www.ayto-villaquilambre.com

Organiza:



Colaboradores:



Red Amadora S.L.

PROGRAMA DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES 2023/24



Ayuntamiento
de Villaquilambre

Concejalía de Servicios Sociales,
Sanidad y Turismo.

TALLERES ANUALES (de octubre de 2023 a mayo de 2024)

Active I presencial

Programa integral para cuidar la salud y bienestar, prevenir la soledad no deseada, mantener la funcionalidad, la autonomía, estar conectados y activos socialmente: se desarrollarán talleres de ocio y bienestar, alfabetización digital, habilidades psicosociales, ejercitación de memoria, mantenimiento físico, hábitos saludables y participación social

Lunes y miércoles de 11:30 a 13h. y viernes 12:30 a 13:30h. Casa de Cultura de Villaquilambre.

Martes y jueves de 9:30 a 11h. y viernes de 10 a 11h. Centro Cívico de Navatejera. **Avanzado.**

Martes y jueves de 11 a 12:30h. y viernes de 10 a 11h. Centro Cívico de Navatejera. **Iniciación.**

Martes y jueves de 9:30 a 11h. y viernes de 11:15 a 12:15h. Casa de Cultura de Villaobispo. **Avanzado.**

Martes y jueves de 11 a 12:30h. y viernes de 11:15 a 12:15h. Casa de Cultura de Villaobispo. **Iniciación.**

Lunes y miércoles de 17 a 19h.
Casa de Cultura de Villaobispo. **Active Senior.**

Lunes y miércoles de 17 a 19h.
Centro Cívico de Navatejera. **Active Senior.**

Cuota mensual: 20 €

Active Digital

Fomento de habilidades para llevar una vida independiente. Se aprenderán diferentes gestiones telemáticas con bancos, organismos oficiales, internet, correo electrónico, teléfono móvil, certificado digital, plataforma sanitaria, etc.

Martes de 11:30 a 13h.
Casa de Cultura de Villaquilambre.

Jueves de 17 a 18:30h.
Casa de Cultura de Villaobispo.

Lunes de 12:15 a 13:45h.
Centro Cívico de Navatejera.
Cuota mensual: 12 €

Yoga

Martes y jueves de 17 a 18h.
Centro Cívico de Navatejera.
Cuota mensual: 12 €

Taller de Prevención de la Fragilidad y Caídas. Gimnasia de mantenimiento.

Lunes y miércoles 10 a 11h.
Casa de Cultura de Villaobispo.
Lunes y miércoles 11:15 a 12:15h.
Centro Cívico de Navatejera.
Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h.
Escuelas de Villanueva.
Cuota mensual: 12 €

ACTIVIDADES PUNTALES

1.- La salud y los mayores

A lo largo del curso se desarrollarán actuaciones en materia de prevención y cuidado de la salud de los mayores, organizándose charlas de salud, monográficos de salud, etc.

2.- Meses culturales y sociales

A lo largo del curso se desarrollaran diferentes actos culturales y sociales (conferencias, certámenes de música, cine fórum, visitas culturales, encuentros generacionales e intergeneracionales, etc.). Se confeccionará e diptico con la programación.

3.- Rutas de senderismo

Los sábados por la mañana, se organizarán rutas de senderismo por zonas cercanas al municipio en horario de 10 a 12h. Se confeccionará diptico con las rutas y fechas.

Pilates

Lunes y miércoles de 10 a 11h.
Centro Cívico de Navatejera.
Martes y jueves de 16 a 17h.
Casa de Cultura de Villaobispo.
Martes y jueves de 10 a 11h.
Casa de Cultura de Robledo.
Cuota mensual: 12 €

Relajación y Meditación

Lunes y miércoles de 11 a 12h.
Casa de Cultura de Villaobispo.
Cuota mensual: 12 €

TALLERES REALIZADOS POR PERSONAL VOLUNTARIO

Taller de Tejido y Costura

Se impartirán nociones sobre costura y tejido.
Viernes de 16 a 18h.
Casa de Cultura de Villaobispo.
Viernes de 16 a 18h.
Casa de Cultura de Villaquilambre.
Viernes de 16 a 18h.
Centro Cívico de Navatejera.
Cuota curso: 5€

Taller de Socialización

¿Quieres pasar un rato agradable conversando con otras personas como tú, haciendo alguna actividad para prevenir la soledad no deseada? Apúntate.
Villamoros: lunes de 17 a 18h. Casa de Cultura.
Villanueva: martes de 17 a 18h. Escuelas.
Robledo: miércoles de 17 a 18h. Casa de Cultura.
Villasinta: jueves de 17 a 18h. Escuelas.
Actividad gratuita

TALLERES Y ACTIVIDADES GRATUITAS

Teatro y Expresión artística

El Ayuntamiento quiere promover esta actividad dirigida a todos los públicos, como actividad intergeneracional.
Viernes de 17 a 19h.
Centro Cívico de Navatejera.

Grupo de Bailes Tradicionales "La Era" y elaboración de Indumentaria Tradicional

Actividad dirigida a todos los públicos, para aquellas personas que les guste el baile y las tradiciones y como actividad intergeneracional.
Martes 17 a 20h. Casa de Cultura de Villaquilambre.
• Indumentaria de 17 a 18 h.
• Bailes de 18 a 20 h.

Aula Coral

Actividad dirigida a todos los públicos, como actividad intergeneracional.
Lunes y miércoles de 19 a 20:30h.
Casa de Cultura de Villaobispo.

Club de Lectura

El Ayuntamiento quiere promover esta actividad dirigida a todos los públicos, para promover la lectura y como actividad intergeneracional.
Martes de 17 a 19h. Casa de Cultura de Villaobispo.
Jueves de 17:30 a 19:30h. Centro Cívico Navatejera.

Juegos de Mesa: Brisca, Tute y Parchís.

Villanueva: viernes de 17 a 19h.
Escuelas de Villanueva.
Robledo: viernes de 17 a 19h.
Casa de Cultura.
Villamoros: viernes de 17 a 19h.
Casa de Cultura.
Villasinta: viernes de 17 a 19h.
Escuelas.
Villaquilambre: viernes de 18 a 20h.
Casa de Cultura.
Villaobispo: viernes de 17 a 19h.
Casa de Cultura.
Navatejera: viernes de 17 a 19h.
Centro Cívico.

Taller de Espalda y Suelo Pélvico

Lunes y miércoles de 18 a 19h.
Casa de Cultura de Villaobispo.
Lunes y miércoles de 19:15 a 20:15h.
Centro Cívico de Navatejera.
Cuota mensual: 12 €

Marcha Nórdica

Lunes y miércoles 9 a 10.30h.
Parque de Villamoros de las Regueras.
Cuota mensual: 12 €

Centro de Día. Unidad de Atención Social

Programa integral de cuidado y bienestar de las personas con mayores dificultades, para atender el aspecto físico, cognitivo y social (actividad física, entrenamiento cognitivo, terapia ocupacional y hábitos de salud).

De lunes a jueves de 16 a 19h.
Centro de Día de Villarodrigo de las Regueras.*
Cuota mensual: 48 €



*SERVICIO DE TRANSPORTE PARA CENTRO DE MAYORES DE VILLARRODRIGO:

Cuota: 30€/mes punto de encuentro
Cuota: 70€/mes en domicilio

Active Conecta: Grupo de Apoyo Emocional

Lugar de encuentro y apoyo para las personas que se encuentran en momentos de confusión, preocupación, angustia, miedo, soledad, contribuyendo al desarrollo de competencias personales y sociales para conseguir un mayor y mejor bienestar.
Jueves de 16 a 17:30h.
Centro Cívico de Navatejera.
Cuota mensual: 12 €