

CURSOS 2024/2025
SERVICIOS SOCIALES

**PERIODO DE
MATRICULAS**



**DEL 9 AL 13 DE
SEPTIEMBRE**



**HORARIO DE 11:00
A 14:00**

LUGAR: SAN LEÓN



¿QUIERES MANTENER TU MENTE Y TU CUERPO ACTIVO? ¿QUIERES PARTICIPAR EN ACTIVIDADES LÚDICAS COMPARTIENDO TIEMPO CON TUS AMIG@S?

Desde Servicios Sociales nos preocupamos por las personas mayores.

Con el fin de que todas las personas mayores mantengáis un envejecimiento activo, aumentando vuestra motivación y autoestima, saliendo de casa y manteniendo el contacto con vuestros iguales, compartiendo tiempo de calidad, desde Servicios Sociales se han propuesto actividades de recuperación de memoria y gimnasia de mantenimiento para cubrir las distintas necesidades y/o problemáticas a las que se enfrentan las personas mayores de nuestra localidad.

¿Por qué participar en los cursos de recuperación de memoria?

- Prevenimos las enfermedades neurodegenerativas.
- Aumentamos la autonomía personal.
- Reforzamos y aumentamos nuestro círculo de amistades, realizando actividades juntos y evitando pasar muchas horas solo/as.



1. CURSO DE RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA:

Se llevarán a cabo actividades para potenciar la memoria.

Lugar: CSP

Nº de Alumnos: 30

Horario: Lunes y Miércoles de 10:30 a 11:30 y 11:30 a 12:30

Duración: De Octubre a Mayo

2. CURSO DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:

Si tienes espíritu joven y quieres que tu cuerpo esté a la altura de tu espíritu, sin duda, este es tu taller.

Lugar: CSP

Nº de Alumnos: 30

Horario: Martes y Jueves de 9:30 a 12:30;

Lunes y Miércoles de 9:30 a 11:30

Duración: De Octubre a Mayo

3. CURSO DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (DETERIORO COGNITIVO):

Lugar: CSP

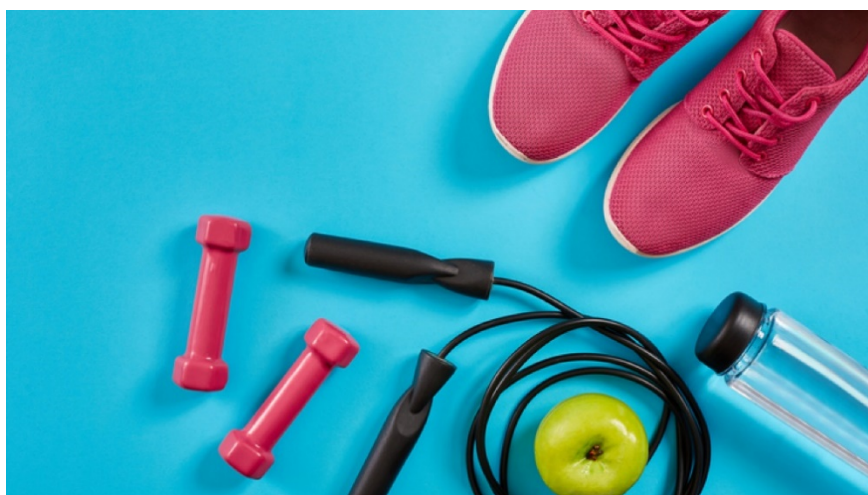
Nº de Alumnos: 30

Horario: Lunes y Miércoles de 11:30 a 12:30

Duración: De Octubre a Mayo

Motivos para participar en los cursos de **gimnasia de mantenimiento**:

- Al realizar ejercicio, la resistencia ante caídas es mayor.
- Se mejora tu movilidad y resistencia cardiopulmonar.
- Aumentas tu motivación a relacionarte con tus vecinos.
- Mejoras tu autoestima.



Si estás interesad@ en participar, ánimoate, acércate e infórmate.

Para todas aquellas personas que necesitáis de un apoyo más especial o específico, encontraremos el grupo más adecuado y la adaptación necesaria para poder participar en nuestros cursos.

CRITERIOS GENERALES:

1. Si eres mayor de 65 años o discapacitado la cuota es de 20€, y el resto de colectivos siempre que tengas 60 años o más la cuota es de 40€. El plazo de matrículas será del 9 al 13 de Septiembre, en horario 11:00 a 14:00 horas.
2. Para matricularse todos deberán presentar en el Centro Social, número de cuenta bancaria y DNI del alumno tanto si se han matriculado en años anteriores o sea la primera vez.
3. Si no se llegara a cubrir el grupo se devolverá el dinero de la matrícula (máximo de alumnos 30 por grupo).
4. La dirección del centro se reserva la posibilidad de anular, variar los lugares y/o días de celebración.
5. Los cursos comenzarán el próximo día 1 de Octubre.

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES

C/ San León

Tfnos. 926 63 61 69 / 926 63 67 36

servicios.sociales@aytomembrilla.org



CURSOS CENTRO DE LA MUJER 2024/2025

1. CURSO DE COCINA PARA HOMBRES

- FECHA: Del 2 de Octubre al 28 de Mayo
- HORARIO: Miércoles de 20:30h a 22:30 h
- LUGAR: Aula de cocina
- PRECIO: 80 euros

2. AULA DE LA MUJER (CAFÉ- TERTULIA)

- DURACIÓN: De 3 Octubre a 22 Mayo
- HORARIO: Jueves de 10:30h a 12:00h.
- LUGAR: Universidad Popular
- PRECIO: 20 Euros

INFORMACION GENERAL:

1. Para matricularse en aquellos cursos es imprescindible presentar original o fotocopia de la primera hoja de la libreta bancaria donde quiera cargar el importe del curso. Deberá aparecer nombre de la persona titular de la cuenta y DNI.
2. Los cursos cuyo número de solicitudes sea inferior a 10 no podrán ser realizados.
3. El Centro de la Mujer se reserva el derecho de efectuar cualquier modificación sobre la programación, horarios y contenidos de los cursos.

PLAZO DE MATRICULAS:

Del 2 al 26 de Septiembre.

Horario: De 11,00 a 14,00 horas

Lugar: Centro de la Mujer.

Para más información:

CENTRO DE LA MUJER DE MEMBRILLA

C/ San León s/n. 2ª Planta.

Tf. 926637317

Email: centromujer@aytomembrilla.org



Ayuntamiento de
Membrilla