



Ayuntamiento de
Membrilla

CURSOS 2026/2027 <<<<

SERVICIOS SOCIALES Y CENTRO DE LA MUJER

Periodo de Matrículas:
del 14 al 18
Septiembre 2026

Horario:
11:00h a 14:00h

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:** Universidad Popular

 **Nº de alumnos:** 35

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

 **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:** Universidad Popular

 **Nº de alumnos:** 35

 **Horario:** **Martes y Jueves** de **9:30h a 12:30h**
Lunes y Miércoles de **9:30h a 11:30h**

 **Duración:** De Octubre a Mayo

3. CURSO DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (DETERIORO COGNITIVO)

 **Lugar:** Universidad Popular

 **Nº de alumnos:** 35

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

 **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, animate, 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 y/o discapacitado la cuota** es de **30€**, y el **resto de colectivos** (siempre que tengas 60 años o más) la cuota es de **50€**. El plazo de matrículas será del **14 al 18 de Septiembre 2026, en horario 11:00h a 14:00h.**
2. Para matricularse deberán presentar en el Centro Social número de cuenta bancaria, y D.N.I. del alumno (Cuando no se hayan matriculado en años anteriores o hayan modificado el número de cuenta bancaria).
3. Para la realización de las matrículas será necesario guardar un turno de espera por cada unidad familiar.
4. Las matrículas se realizarán de forma presencial en el Centro de Servicios Sociales.
5. Para hacer uso del transporte público en los cursos de Memoria y Gimnasia de Deterioro-Cognitivo, es necesario presentar Grado de Dependencia y Puntuación.
6. La dirección del Centro se reserva la posibilidad de anular, variar los lugares y/o días de celebración.
7. **Los cursos comenzarán el próximo día 1 de Octubre.**

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES
C/ San León
TFNOS. 926636169 /
servicios.sociales@membrilla.es



CURSOS CENTRO DE LA MUJER 2026/2027

1. CURSO DE COCINA PARA HOMBRES



Fecha: Del 1 de Octubre al 26 de Mayo



Horario: - **GRUPO I: Miércoles de 20:30h a 22:30h**
- **GRUPO II: Jueves de 20:30h a 22:30h**



Lugar: Aula de Cocina



Precio: 80€

2. AULA DE LA MUJER (CAFÉ- TERTULIA)



Espacio de encuentro y reflexión en el que se aprende y debate sobre temas de interés para las mujeres: igualdad, derechos, actualidad, salud, autoestima, memoria, habilidades sociales, gestión emocional, ocio,...



Fecha: Del 1 de Octubre al 20 de Mayo



Horario: **Jueves de 10:30h a 12:00h** (quincenal)



Lugar: Centro de la Mujer



Precio: 30€

INFORMACIÓN GENERAL:

1. Para matricularse en aquellos cursos es imprescindible presentar original o fotocopia de D.N.I. y número de cuenta bancaria.
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.
4. **El plazo de matrículas será del:**
14 al 19 de Septiembre, en horario 11:00 a 14:00 horas.
Revisar la información para la realización de las matrículas en el apartado "Criterios Generales".



Ayuntamiento de
Membrilla

Para más información:
CENTRO DE LA MUJER DE MEMBRILLA
C/ San León, s/n. 2ª Planta.
Tfno. 926 63 73 17 - Whatsapp: 672 368 866
Email: centromujer@membrilla.es