

PROGRAMAS GRATUÍTOS
DE FEBREIRO A XUÑO 2024
PARA MAIORES DE 60 ANOS

arruguíñas

memoria • móvete • actívate
terapéuticos • charlando



Concello
de Cervo

Prazo de inscrición ata
o 15 de febreiro na
Casa da Cultura e no Concello



ademais

>> Un martes ao mes:
"Charlando", encontros
informais e didácticos con
profesionais de diferentes
sectores da sociedade (Garda
Civil, sector socio-sanitario,
gastronómico, ...)

>> Arruguíñas no CDR (Centro
de Día Residencia):

Coas túas mans

Luns, mércores e venres
de 11.00 a 12.00 h.

Taller de manualidades dirixido
ás persoas usuarias do CDR,
para traballar a atención e a
concentración, e as súas
habilidades cognitivas.

actívate

Xoves de 11.30 a 12.30 h.

- Conectámonos
- A miña voz interior
- A miña mente
- Envellecemento activo



arruguíñas



Concello
de Cervo





taller de memoria

Traballaranse técnicas e estratexias co fin de fortalecer e rehabilitar a atención, a orientación, a memoria, o razoamento, a linguaxe, o cálculo, a psicomotricidade e as funcións cognitivas en xeral.

- Cervo: **martes e xoves de 16.30 a 18.00 h. na Biblioteca de Cervo.**
- San Ciprián: **luns e mércores de 17.00 a 18.30 h. na Casa do Mar.**
- **Outras parroquias:** horarios por determinar sempre e cando se complete un aforo de mínimo 6 persoas participantes.



móvete

Co fin de favorecer a incorporación de exercicios á rutina diaria para manterse activos/as, fomentando ademais a socialización.

Luns e mércores, de 9.30 a 10.30 h., no Salón de Actos da Casa do Mar.



aCtíVate

De 11.30 a 12.30 h., na Casa do Mar.

• Conectámonos

Taller dirixido a favorecer o manexo das novas tecnoloxías.

• A miña voz interior

Taller no que se traballará a mente desde os recordos e as emocións na procura dunha activación cognitiva.

• A miña mente

Taller enfocado a estimular, potenciar, recuperar e preservar as actividades sociocognitivas.

• Envellecemento activo

Taller enfocado á estimulación das habilidades manipulativas e á psicomotricidade fina.



talleres terapéuticos

En colaboración con **Saúde Mental A Mariña**, os venres de **16.00 a 17.00 h. no Salón de Actos da Casa do Mar.**

- **Taller de resina** > febreiro e marzo
- **Taller textil** > abril
- **Taller de elaboración de xabóns** > maio
- **Taller de deseño de axendas** > xuño

inscrición

- Nome:
- Apelidos:
- DNI:
- Idade:
- Tfno:
- Dirección:

- Localidade:

TALLER DE MEMORIA

Localidade:

MÓVETE

ACTÍVATE

Actividades:

TALLERES TERAPÉUTICOS

Actividades: