



PROGRAMA TU COLEGIO TE ACTIVA 2023-2024

ACTIVIDADES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

INICIO EN OCTUBRE
MATRÍCULA ABIERTA PERMANENTE

- Talleres de NUEVAS TECNOLOGÍAS
- Talleres de MEMORIA
- GIMNASIA de mantenimiento
- Brain training: nunca es tarde para aprender INGLÉS
- Coro
- Psicología para el día a día

QUÉ OFRECE EL PROGRAMA TU COLEGIO TE ACTIVA

La finalidad de este programa de la Fundación Mevefares, integrada por los Colegios oficiales de Médicos, Veterinarios, Farmacéuticos y de Estomatólogos/Dentistas de Salamanca, es desarrollar una oferta de actividades de calidad en el ámbito de los servicios sociales, para la prevención de la dependencia, el desarrollo de la autonomía personal y la promoción del envejecimiento activo, mediante acciones para la protección de las personas mayores frente a factores de riesgo que puedan optimizar sus capacidades en la esfera física y psíquica.

Los objetivos a alcanzar con este programa son:

- desarrollar hábitos y prácticas saludables*
- mejorar y mantener las mejores condiciones físicas y psíquicas*
- potenciar el autocuidado, la autonomía y la seguridad en el hogar*
- promover la estimulación cognitiva*
- estimular la adquisición de habilidades y competencias que contribuyan al bienestar físico y psicológico*

INICIO EN OCTUBRE
MATRÍCULA ABIERTA PERMANENTE



ACTIVIDADES

INICIO EN OCTUBRE
MATRÍCULA ABIERTA PERMANENTE

TALLERES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Curso básico donde se obtendrán conocimientos de manejo de tablets, móviles, internet... a estos tres distintos niveles:

* **G1** (Ajustes básicos de móvil o tablets Android, Manejo de WhatsApp, Bizum, Sacyl conecta,...): (martes 16:15 a 17:00) 20€/mes

* **G2** (profundización en apps de Google para Android en movil y/o tablet; correo electrónico, maps, calendar,...): (martes de 17:15 a 18:45) Precio 30€/mes

* **G3 Ofimática en portátil:** (martes de 17:15 a 18:45) 30€/mes.

En cualquiera de los grupos es necesario que los usuarios traigan sus dispositivos para trabajar sobre ellos.

[INSCRIPCIONES AQUÍ](#)

TALLERES DE MEMORIA

Talleres de memoria es el nombre que reciben popularmente las actividades de estimulación cognitiva en grupo que se dirigen a las personas mayores. La principal finalidad de este tipo de intervención es optimizar el funcionamiento de la memoria, ya que la edad avanzada suele dificultar su rendimiento. (1,5 horas a la semana). Dos grupos:

G1 Avanzado (ya han estado en otras ediciones):
Miércoles 10:45-12:15. 35€/mes

G2 Iniciación: Miércoles de 12:30 a 14:00. Precio 35€/mes

[INSCRIPCIONES AQUÍ](#)

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Realización de ejercicios aeróbicos encaminados a mejorar la movilidad articular. (2 horas a la semana, martes y jueves, de 9:00 a 10:00 y/o de 10:00 a 11:00 horas). Precio 35€/mes. [INSCRIPCIONES AQUÍ](#)

BRAIN TRAINING: NUNCA ES TARDE PARA APRENDER INGLÉS

A través de esta actividad, los alumnos podrán disfrutar de una innovadora metodología especialmente adaptada para entender y hablar inglés mientras ejercitan su mente. (1,5 horas a la semana. Consultar horarios en Academia English Feel. Plaza del Santo, 1. Tfnos. 923346141 o 637654675. Precio 35€/mes). [MÁS INFO E INSCRIPCIONES AQUÍ](#)

CORO

Los talleres de coro para mayores buscan enriquecer la vida de los participantes a través de la música, la socialización y el desarrollo personal, al tiempo que contribuyen al bienestar general de la comunidad. Estos talleres pueden ser una experiencia gratificante tanto a nivel individual como colectivo. (2 h a la semana. Jueves 11:30 a 13:30. 30€/mes). [INSCRIPCIONES AQUÍ](#)

PSICOLOGÍA PARA EL DÍA A DÍA

El taller de psicología para el día a día tiene como objetivo proporcionar herramientas y habilidades prácticas para mejorar la salud mental y emocional en la vida cotidiana. Los participantes aprenden a manejar el estrés, afrontar desafíos emocionales, mejorar la autoestima y desarrollar relaciones interpersonales más saludables. Estas sesiones ofrecen consejos y estrategias aplicables para una vida equilibrada y emocionalmente satisfactoria. (2 sesiones al mes. Viernes de 12.15-13.45. Precio 30€/mes). [INSCRIPCIONES AQUÍ](#)