

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

De Octubre 2024 a Mayo 2025



CURSOS Y TALLERES DELEGACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

PROGRAMA DE BARRIOS



CURSOS Y TALLERES EN LUCENA

- TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL
- TALLER ACOMPAÑA-M: ACTIVIDADES Y MEMORIA
- CURSO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS
- TALLER DE BIENESTAR FÍSICO
- TALLER DE MANUALIDADES
- CURSO DE TRÁMITES ON-LINE

CURSOS Y TALLERES EN LAS NAVAS DEL SELPILLAR

- TALLER DE PRENSA (ELABORACIÓN DE REVISTA)
- TALLER MULTIACTIVIDAD
- CURSO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y TRÁMITES ON-LINE
- TALLER DE BIENESTAR FÍSICO
- TALLER DE MANUALIDADES Y ARTES VISUALES

CURSOS Y TALLERES EN JAUJA

- TALLER DE MEMORIA
- CURSO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y TRÁMITES ON-LINE
- TALLER DE BIENESTAR FÍSICO
- TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

INFORMACIÓN BÁSICA

Coste de cada taller: Gratuito.

Requisitos: Sin requisitos, pero tendrán carácter prioritario para acceso al taller:

- Personas mayores de 60 años
- Presentar dependencia en alguno de sus grados.
- Tener discapacidad reconocida como mínimo el 33%
- Persona con otras responsabilidades a cargo (Que la persona solicitante conviva de forma real y efectiva con un familiar de primer grado con dependencia o discapacidad reconocida).

Información: Centros Sociales Municipales.

Plazo de inscripción: Hasta 7 días antes de la fecha prevista del inicio de la actividad, siempre que haya plazas disponibles.

Grupos: Los grupos se formarán por orden de inscripción, atendiendo a las plazas disponibles, nº de talleres solicitados por cada persona y derivaciones de profesionales.

Los talleres se llevarán a cabo cuando existan un mínimo de 15 personas.

Horarios: Los horarios y días de impartición se establecen en cada taller, aunque los mismos pueden ser susceptibles de cambios.

Inscripciones: Inicio de inscripciones en el mes de Septiembre mediante formulario on-line, a través de código QR o en el enlace: <https://forms.gle/QpZ3ARCSg9Y5Tz126>



TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL



Potenciación de la autoestima, fomento de la autonomía, toma de decisiones y encaminados a prevenir la soledad mejorando las habilidades sociales y reforzando el apoyo social para mantenerse activos.

Martes de 17:00 a 18:00 horas en el CSM Frasquito Espada.

Nº de participantes: 20 personas.

TALLER ACOMPAÑA-M: ACTIVIDADES Y MEMORIA.

Actividades grupales encaminadas a prevenir la soledad mediante la realización de actividades de estimulación cognitiva, de atención, razonamiento lógico, escritura y realización de actividades que refuercen la atención y la memoria de forma lúdica y sin esfuerzo.

Martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas, y de 17:00 a 18:00 en el CSM del Valle y en el CSM la Barrera.

Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas en el CSM Santa Teresa y en el CSM Frasquito Espada.

Nº de participantes: 25 personas.



Esta actividad también se lleva a cabo en las aldeas de Jauja y las Navas del Selpillar como talleres de memoria.

CURSO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Aprender el manejo a nivel Básico-medio de conocimientos de informática, aplicaciones móviles, redes sociales, seguridad, conexión a internet, correo electrónico. Apoyo y resolución de dudas sobre la utilización de teléfonos móviles, tablets y ordenadores.



Requisitos: acudir al curso con su propio ordenador portátil o móvil.

Miércoles de 11.00 a 12:00 horas en el CSM el LLano.

Nº de participantes: 20 personas.

Esta actividad también se lleva a cabo en las aldeas de Jauja y las Navas del Selpillar.

TALLER DE BIENESTAR FÍSICO

Sesiones guiadas donde los participantes pueden a través del ejercicio físico combatir los dolores de espalda, el estrés, las malas posturas y mejora la flexibilidad para lograr un mayor bienestar físico y emocional.

lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas en el CSM La Barrera.

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas en el CSM El Valle.

Nº de participantes: 30 personas.

Esta actividad también se lleva a cabo en las aldeas de Jauja y las Navas del Selpillar.



TALLER DE MANUALIDADES

Aprenderás diferentes técnicas de manualidades realizando objetos de decoración todo ello con objetos que vas a desechar.

Lunes de 17:00 a 18:00 horas en el CSM El Llano.

Nº de participantes: 25 personas

Esta actividad también se lleva a cabo en las aldea de las Navas del Selpillar.



CURSO DE TRÁMITES ON -LINE

Taller para aprender a relacionarse con la administración pública y poder realizar trámites on-line: solicitudes, peticiones médicas, ayudas sociales, gestiones bancarias, actividades de ocio, etc.

Martes de 11:00 a 12:00 horas en el CSM Santa Teresa.

Nº de participantes: 25 personas



TALLER DE PRENSA

Actividad grupal en las Navas del Selpillar para expresarse de manera efectiva a través de la escritura, la edición y la producción de una revista, mejorando así sus habilidades de comunicación verbal y escrita fomentando la convivencia.



TALLERES Y ACTIVIDADES DE OTRAS DELEGACIONES MUNICIPALES O ADMINISTRACIONES PÚBLICAS



TALLER DE YOGA EN LOS PARQUES

Realización de ejercicio físico al aire libre adaptado a todas las edades para llenar de ejercicio físico y salud diferentes espacios de la ciudad.

horario de mañana, de 10:30 a 11:30 horas, en diferentes parques de la localidad.

Organiza: Delegación de Salud.

Información: planlocaldesalud@ayotlucena.es

Teléfono: 957 513 044

CENTRO MUNICIPAL INFORMACIÓN A LA MUJER

Dirigidos específicamente a mujeres a partir de 16 años.

1º.-PROGRAMA DE FORMACIÓN EN NUEVAS TECNOLOGÍAS:

A) Talleres de informática: Nivel iniciación y medio.

B) Aplicaciones informáticas.

2º.-PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO:

A) Talleres de memoria y hábitos saludables

3º.-INICIACIÓN A LENGUAS EXTRANJERAS (Inglés: Nivel iniciación y medio)

4º.-PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES.

5º.-ESCUELA DE EMPODERAMIENTO.

Organiza: Delegación de igualdad.

Inscripciones: CMiM. C/ Canalejas, 22- 2ª planta.

Horario: Atención al público: 9.00h-14.00h. **Teléfono:** 957 590 225

ACTIVIDADES DE JOVENES MAYORES

Clases colectivas con ejercicios dirigidos a la mejora de la condición física en personas mayores de 60 años.



El deporte no tiene edad y además, ayuda a prevenir una degradación física prematura.

Lunes, Miércoles y Viernes de 10:30 a 11:25 h

Organiza: Delegación de Deportes.

Información: info.deportes@aytolucena.es

Teléfono: 957 500 800

CURSOS VARIOS DEL CENTRO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA

Son centros de promoción del bienestar de las personas mayores tendentes al fomento de la convivencia, la integración, la participación, la solidaridad y la relación con el medio social.

Se llevan a cabo talleres de baile, gimnasia, idiomas, Ajedrez, teatro, música, pintura, cocina, manualidades, nuevas tecnologías...

Organiza: Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad.

Delegación Territorial de Córdoba.

Inscripciones: Plaza del Mercado, 81

Horario: Atención al público: 9.00h-14.00h.

Teléfono: 671 593 920



GRUPOS SOCIOEDUCATIVOS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD "GRUSE"

Actividad de promoción de salud para fomentar los activos en salud mental de la población andaluza. Se trata de una estrategia grupal socio-educativa para potenciar los talentos y habilidades personales de las personas destinatarias e incrementar así su capacidad de afrontamiento ante las dificultades de la vida cotidiana.



Organiza: Consejería de Salud y Consumo.

Información: Trabajador/a Social del centro de Salud

Centro de Educación Permanente (CEPER) "Madinat Alixena"

Centro docente público cuya titularidad corresponde a la Junta de Andalucía. Ofrecen una amplia oferta educativa dirigida a personas adultas con inquietudes de formación.

Dentro de su catálogo formativo se encuentran actividades de formación en TIC, Hábitos saludables, idiomas, patrimonio cultural y medioambiental en Andalucía...

Lugar de impartición: Plaza de España (Paseo del Coso), 21 Bajo

Horario secretaría: miércoles, de 11 a 14 h. y viernes, de 10 a 14 h

Información: madinatalixena@gmail.com
14500388.edu@juntadeandalucia.es

Teléfono: 957 59 66 82



Curso del Centro Intergeneracional "Francisco Santisteban" de la Universidad de Córdoba (UCO)

El Centro Intergeneracional "Francisco Santisteban" es una iniciativa de la Universidad de Córdoba dependiente del Vicerrectorado de Estudiantes y Cultura creada con el fin de impulsar programas de desarrollo, científicos y socio-culturales, orientados con la doble finalidad de fomentar su promoción personal y la mejora de su calidad de vida.



Los programas del Centro Intergeneracional están dirigidos prioritariamente a las personas mayores de 50 años, siendo éste el único requisito para poder acceder a dicho Centro. Cuentan con una oferta de asignaturas cuatrimestrales en las que poder matricularse.

Información y matrícula: Plaza de España (Paseo del Coso), 21 Bajo

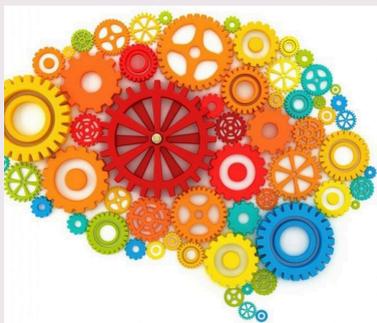
Lugar de impartición: Plaza de España (Paseo del Coso), 21 Bajo

Horario: 17:00 a 20:00

TALLERES Y ACTIVIDADES DE OTRAS ENTIDADES

ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER A.F.A NUESTROS ÁNGELES

Programas y actuaciones de cara a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por el Alzheimer y sus familiares. Con una metodología pionera y unos medios de vanguardia, facilitan la autonomía de los mayores y la rehabilitación cognitiva.



Llevan a cabo programas de estimulación cognitiva, estimulación física, fisioterapia, ayudas técnicas... así como actividades de voluntariado.

Dirección: Avenida de la Guarida Civil, 2

Contacto: 957 590646

horario: 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

www.alzheimerlucena.org



ASOCIACIÓN DE BAILE "ULUBAI"

La finalidad de esta asociación es que todos los mayores que han estado trabajando durante su vida tenga un lugar donde poder disfrutar de su pasión: el baile.

Lugar: C.S. M el Valle

Horario: Sábados y domingos de 20:00 a 23:00h

Contacto: 670 591 763

ASOCIACIÓN ENGLOBA



Programas:

- Mayores en Línea: Ofrece talleres de capacitación digital para la dotación de herramientas para la digitalización de las personas mayores
- Lazos: Creación de una red de apoyo y asistencia que favorezca el acompañamiento y el envejecimiento activo.

Dirección: Calle Ballesteros, nº 4, bajo, local.

Contacto: 672358427

horario: 8:00 a 14:00

Asociación la magia del bolillo

Actividad en la que se pretende poner en valor y trasladar a generaciones futuras la técnica de realización de enseres con bolillos.

Lugar: C.S.M. El Llano

Horario: Lunes de 17:00 A 20:00

Información: 649 851 025



ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES Y CELEBRACIONES

RUTAS CULTURALES GUIADAS POR EL "METROMINUTO"

Paseos entre los tótems del metrominuto visitando los principales monumentos de la ciudad explicados por expertos a los asistentes. Asistencia libre y gratuita.

Fecha: por determinar (entre octubre y diciembre).

Organiza: Delegación de Salud.

Información: :planlocaldesalud@ayotlucena.es

Teléfono: 957 513 044



CAFÉ Y TERTULIA.

En colaboración con diferentes colectivos presentes en el municipio se realizan cafés- tertulias sobre un tema de interés social, con posterior coloquio sobre el contenido.

Fechas: por determinar (entre octubre y diciembre)

Teléfono: 957 513 044



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES, 1 DE OCTUBRE

El día 14 de diciembre de 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 1 de octubre como «Día Internacional de las Personas Mayores» con un doble objetivo:

- Reflexionar sobre el hecho demográfico del aumento de las personas mayores en nuestras sociedades.
- Impulsar la solidaridad con las personas mayores para mejorar su calidad de vida y paliar algunos de sus déficits.



Luis Miguel Méndez
Coach profesional

VII ENCUENTRO DE MAYORES EN LUCENA

Conferencia motivacional en torno a la prevención de la soledad no deseada.

Un encuentro donde aprender a sentirse más felices, acompañados y queridos.

Organiza: Delegación de Servicios Sociales

Fecha: 1 de Octubre, a las 11:00 h.

Lugar: Palacio Erisana.

Información: 957 513 044

OBRA TEATRAL 'SOL-EDAD: EL TIEMPO DE MARÍA'

Con el objetivo de visibilizar y concienciar a la población en la detección de situaciones de soledad no deseada y el aislamiento de las personas mayores.

Protagonizada por el personaje de María Soledad, una mujer de edad avanzada que a través de canciones, recuerdos y emociones, relata su vida y sus problemas. La visita de una persona voluntaria marcará un antes y un después en su día a día.

Fecha: 17 de Octubre, a las 18:00 h

Lugar: Palacio Erisana.

Organiza: Delegación de Servicios Sociales y Delegación de Cultura.

Información: 957 513 044



PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

La Delegación de Participación Ciudadana ofrecerá durante los meses de OCTUBRE Y NOVIEMBRE 2024 talleres formativos con el fin de impulsar el tejido asociativo de Lucena, que serán impartidos en los Centros de Barrio y Casa de los Mora. Esta formación se dirige a ciudadanía con inquietudes solidarias y/o interés en el voluntariado como forma de transformación social.



Durante el mes de septiembre se informará de los lugares concretos de impartición de estos talleres, así como posibles cambios de fechas u horarios no previstos, en la web del Ayuntamiento de Lucena. Igualmente en este mes se abrirá el período de inscripción a través de los formularios que ofrecerá la entidad que imparte esta formación (Plataforma de Voluntariado de Córdoba).



Ayuntamiento de Lucena



Área de Políticas sociales, Vivienda y Familias

ATENCIÓN A LA
soledad
NO DESEADA
EN PERSONAS
MAYORES
LUCENA

INFORMACIÓN : Delegación de Servicios Sociales

C/ Vendimia - 2 - Lucena, - 14900 Córdoba

E-mail: serviciosociales@aytolucena.es Telf.: 957 513 044 /957 513 527

<http://www.lucena.es>