

## ACTIVIDADES CURSO 2020-21 DELEGACIÓN DE MAYORES

Como bien es sabido, debido a la pandemia que acontece, los Centros de Mayores permanecen cerrados como consecuencia de la regulación del 6 de marzo de 2020 de la Dirección General de salud Pública de la CM.

Desde la Delegación de Mayores del Ayuntamiento de Leganés, seguimos trabajando por y para vosotros, los mayores de Leganés y queremos seguir atendiendo vuestras necesidades y manteniendo el contacto con vosotros, realizando actividades y acciones que se ajustan a la situación en la que nos encontramos, siempre dentro de los marcos legales y sanitarios establecidos.

Para ello, a pesar de las circunstancias, estamos llevando a cabo diferentes actividades adaptadas a la situación existente. ¡Os invitamos a participar!

### ACTIVIDADES

#### 1. PRESENCIALES AL AIRE LIBRE:

Siguiendo la normativa existente de aforo máximo 6 personas, se están realizando en espacios abiertos en los distintos barrios de Leganés los siguientes talleres:

TALLER DE GIMNASIA

TALLER DE BAILE EN LÍNEA

TALLER DE YOGA

TALLER DE SENDERISMO

TALLER DE TAICHÍ

TALLER DE ZUMBA

#### 2. TALLERES MIXTOS:

Son talleres en donde los alumnos y alumnas realizan la actividad al aire libre unos días y por vídeo llamada otros.

Estos son:

TALLER DE LECTURA SOCIAL, TALLER DE ACUARELA Y TALLER DE TEATRO.

### 3. **TALLERES ON LINE:**

Son talleres que se realizan en su totalidad de forma on line, mediante videollamadas a través de la aplicación WhatsApp o DUO. Es necesario que el alumno participante tenga conexión a internet y disponga de este recurso. Serían:

- **TALLERES TERAPEÚTICOS:** Estimulación cognitiva, salud, prevención de la depresión y actividades terapéuticas.
- **TALLERES DE OCIO:** Estos talleres se realizarán con aquellos voluntarios que quieran realizar su taller mediante este medio y sus alumnos tengan la herramienta necesaria para ello( WhatsApp, DUO).

### 4. **“EL RINCÓN DEL SABER”:**

Este espacio es un rincón en donde distintos voluntarios de los Centros de Mayores, a través de un pequeño vídeo, enseñan cómo realizar un trabajo sencillo dentro de su materia: una manualidad, pasos de sevillanas, tocar las castañuelas, marquetería, pasos de baile en línea...

A esta modalidad de taller puede acceder cualquier persona ya que los vídeos grabados se compartirán a través de wasap y estarán colgados en la página web del ayuntamiento, en el Área de mayores, con el fin de que tanto mayores que están en la actividad apuntados como aquellos que no pudieron y les gustaría realizarla, puedan desarrollar el taller que les guste desde sus casas de manera sencilla y práctica.

### 5. **CUADERNO DE EJERCICIOS Y ENTRETENIMIENTO PARA ENTRENAR LA**

**MEMORIA:** Entrega gratuita (previa petición del mismo) de un cuadernillo de fichas y ejercicios lúdicos (pasatiempos, adivinanzas, juegos de percepción y observación... para ejercitar la memoria, estar entretenidos y activos desde casa.

### 6. **“SERVICIO GRATUITO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LOS MAYORES**

**FRENTE AL COVID-19”:** Dirigido a todos aquellos que presentan problemas psicológicos derivados de la situación de la pandemia (procesos de duelo, ansiedad, miedo, depresión...).

7. **PROGRAMA ACADEMIA MAYORCHEF: Clases de cocina para hombres mayores:** Dirigido prioritariamente a hombres mayores que se encuentran solos o en estado de vulnerabilidad debido a la situación en casa (mujer enferma, viudo) y no saben cocinar ni planificar la economía doméstica. Es un taller donde se les enseñará a planificar un menú diario, a hacer el listado de la compra y visita al mercado local, organización de la economía doméstica, limpieza, organización y buen uso de los utensilios de cocina con el fin de que al finalizar el taller, tengan autonomía y nociones básicas de cocina sana y sencilla para su día a día.

8. **SERVICIO DE BIBLIOTECA:** intercambio o envío domiciliario de libros de temas genéricos que tenemos en las bibliotecas de los Centros de Mayores.

9. **CUADERNO DE RELATOS CORTOS:** Elaboración de un librito recopilatorio de todos los relatos cortos escritos por los mayores de Leganés, expresando los sentimientos, emociones, inseguridades, miedos, alegrías, deseos... sentidos por la situación que estamos viviendo.

## **DELEGACIÓN DE MAYORES**

C/ El Charco 23. Edificio Municipal Rosa de Luxemburgo. 1ª Planta.

Tfno: 912489313/ 669469933