

FORMA DE PAGO:

Domiciliación bancaria en el momento de la inscripción.

Aquellas personas que renuncien a la plaza en el Segundo cuatrimestre, deberán comunicarlo expresamente antes del día 16 de Enero de 2021, de lo contrario, se les pasará el cobro. Aquellas personas que causen baja deberán notificarlo.

Las personas que lo necesiten podrán solicitar reducción o exención del pago al Área de Mayores, presentando la documentación que se requiera del 27/10 al 10/11 a/i, llamando al teléfono de atención. Los plazos de pago, serán los mismos.

PRECIOS DE LAS ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES	1er CUATRIMESTRE (de octubre a enero)	2º CUATRIMESTRE (de febrero a mayo)	TOTAL CURSO (8 meses)
Psicomotricidad, pilates, yoga, taichí, batuka-zumba	16,20 €	16,20 €	32,40 €

A Abonar:
Febrero 2021

Noviembre 2021

RESTO DE ACTIVIDADES GRATUITAS

(Precios públicos revisables anualmente según Ordenanzas Fiscales Municipales)
PUNTOS DE ATENCIÓN E INFORMACIÓN

PUNTO DE INFORMACIÓN

Horario de consulta:

Lunes y Martes de 10:00 a 13:30h
Centro Sociocultural de Mayores José Saramago
Miércoles de 10:00 a 13:30h

Petición de citas:

Teléfono: 916748460
De Lunes a Viernes de 10:00 a 13:00h

PODOLOGÍA (Cita previa)

Horario de consulta:
Martes y miércoles de 16:00 a 19:00h
Centro Sociocultural de Mayores Gloria Fuertes

Petición de citas: Teléfono: 686 000 402
De Lunes a Jueves de 10:00 a 13:00h
Precio: 8€ por consulta

CAFETERÍAS

- Centro Sociocultural de Mayores José Saramago | 91 673 52 79
- Centro Sociocultural de Mayores Gloria Fuertes | 91 672 81 48

ORGANIZA

Área de Mayores

COLABORAN

- Junta de Participación de los CC. MM. "Gloria Fuertes" y "José Saramago"
- Foro de Participación de los CC. MM. "Gloria Fuertes" y "José Saramago"
 - Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid
 - Fundación Bancaria "La Caixa"
- Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer Corredor del Henares
 - Asociación Cultural y Teatro "Alfa-Día"
 - Agrupación Deportiva "Gerodeport"
 - Asociación Cultural "Los Mosqueteros"
- Club de Ajedrez de San Fernando de Henares

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS 2020-21

EN TIEMPOS DE PANDEMIA... PREVENCIÓN

Envejecimiento Activo y Participación
Programa de Animación Sociocultural



WWW.SANFERMAYORES.ES

SALUDO INSTITUCIONAL

Un año más, iniciamos las actividades socio-culturales del programa de envejecimiento activo. Lo primero, recordar a todos/as aquellos/as que, de una u otra forma, han sufrido trágicamente como consecuencia de la COVID-19. Para ellos/as, **todo nuestro cariño y un inmenso abrazo en nombre de quienes formamos esta Concejalía.**

Esta edición, no es como las anteriores. Venimos de unos meses duros, difíciles y llenos de incertidumbres, pero los/as mayores de San Fernando de Henares han demostrado ser unos/as luchadores/as incasables que viven y quieren vivir una tercera juventud, siempre amantes de la vida, siempre cerca de los/as suyos/as, hombres y mujeres que han dado todo en estos últimos meses y, ahora, nosotros/as solo podemos ofrecerles un horizonte al que mirar. Queremos agradecer a todos/as los/as que, una manera u otra manera, hacen posible que estas numerosas actividades salgan correctamente. Empezaremos por la Junta de Participación, Delegados de Grupo, voluntarios/as, Foro de Participación, Consejo de Experiencias de Vida, asociaciones... Ellos/as, juntos/as, y con un gran equipo de profesionales harán posible que, este año diferente, sea realmente importante. Vamos a procurar a nuestro/a mayor bienestar físico, social, mental y emocional para continuar activos/as, para **prevenir la dependencia** y vivir la vejez con libertad y calidad de vida.

El 'Programa de Envejecimiento Activo y Participación' siempre ha apostado por la PREVENCIÓN de la dependencia, considerando ese objetivo como prioritario. Es por ello que, siendo conscientes de la situación a la que nos enfrentamos debido a la nueva normalidad, abrimos el curso con los siguientes recursos, para que las personas mayores de San Fernando de Henares sigan formando parte, sigan activos/as y aportando a este municipio.

SEGUIMOS... HACIENDO CIUDAD



M. Guadalupe Piñas
Concejala delegada
de Mayores.



Francisco Javier Corpa
Alcalde San Fernando de
Henares

ACTIVIDADES PROGRAMA DE MAYORES

Las actividades se iniciarán el lunes 26 de Octubre

A. ACTIVIDADES ONLINE

Realización de clases semanales en directo por parte de profesionales, donde se mantiene un acercamiento, acompañamiento y una interacción del grupo participante en el mismo a través de una plataforma online en la web **www.sanfermayores.es**.

Para acceder solo es necesario tu carné municipal de Mayores de San Fernando de Henares y DNI.

Con carácter excepcional para el curso 2020-2021 se van a mantener los listados de participantes inscritos/as en las actividades del curso anterior que no pudieron finalizarlo debido a la situación sanitaria. En función de la demanda existente, se podrán habilitar nuevos grupos. Las nuevas solicitudes se realizarán a través de cita previa y serán incorporadas a las actividades y grupos demandados o sus listas de espera, ajustándose a la disponibilidad de plazas.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANA	Psicomotricidad + 75 Psicomotricidad - 75	Pilates + 75 Pilates - 75	Yoga + 75 Yoga - 75	Taichí + 75 Taichí - 75	Batuka-Zumba
TARDE	Memoria	Café Cultural			

B. PLATAFORMA DE RECURSOS DÍGITALES

Una vez realizada la actividad en directo, el vídeo correspondiente permanecerá en la plataforma 'online', que podrás encontrar en la web www.sanfermayores.es para visualizarlo, además de otros recursos informativos al que podrán tener acceso todos/as los/as participantes en el programa de los Centros de Mayores de San Fernando de Henares.

C. ACTIVIDADES CON SOPORTE DE MANUALES IMPRESOS Y SEGUIMIENTO A DISTANCIA

Se elaborará un manual con actividades de promoción del envejecimiento activo, con el objetivo de llegar a las personas mayores participantes del programa que no cuentan con los recursos tecnológicos necesarios para poder trabajar desde una plataforma digital. Este material estará disponible en la web **www.sanfermayores.es**, y se podrá recoger en el despacho de animación con petición de cita previa.

D. OTRAS FORMAS DE PARTICIPACIÓN

Atención y Asesoramiento tecnológico presencial con cita previa.

Atención presencial en los centros de mayores para dudas y consultas, trabajando en este mismo espacio una campaña para la ruptura de la brecha digital, facilitando y asesorando el funcionamiento de las nuevas tecnologías para que todos/as los/as participantes puedan tener acceso al disfrute de las actividades en formato virtual.

Otros formatos de actuación, participación y difusión

A través de las redes sociales y canales disponibles desarrollaremos actividades puntuales. La participación será abierta, y el contenido diverso, desde proyectos colaborativos a visitas culturales online, clubs de lectura, tutoriales... Y, siempre que la situación lo permita, realizaremos actividades al aire libre.

Acompañamiento y apoyo

Desde el equipo de animación seguimos en contacto con todos y todas vosotras para que continuemos más activos que nunca, a través de seguimiento de llamadas, generando participación desde un nuevo enfoque, promoviendo nuevos proyectos y realizando atenciones presenciales siempre que la situación lo permita.

La programación que se presenta es de carácter excepcional y temporal atendiendo a la situación actual provocada por la crisis sanitaria del Covid 19. Teniendo en cuenta los diferentes escenarios que se pueden presentar en los próximos meses, estamos trabajando para reactivar, en el momento que sea posible, las actividades, talleres y programaciones diversas que se realizan, de manera habitual, en los Centros Municipales de Mayores.

