

Organiza:

**CONCEJALÍA
DE
BIENESTAR SOCIAL**

Colaboran:

Cruz Roja Española

Residencia de Mayores de Chillón

Asociación de Pensionistas “Los Portales”



Castilla-La Mancha



Descubre esta Muy Leal Villa

**AYUNTAMIENTO
DE CHILLÓN**



SEMANA DE LOS MAYORES

27 DE SEPTIEMBRE AL 4 DE OCTUBRE DE 2019

DÍA 1 DE OCTUBRE: DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

“Los talleres para mayores son un modo de ayudarles a mantenerse activos y mejorar su calidad de vida”.

VIERNES, 27 DE SEPTIEMBRE

TALLER SOBRE SALUD CEREBRAL.- Para favorecer el envejecimiento activo y saludable. (De 16 a 19 horas en el Centro Social).

MARTES, 1 DE OCTUBRE

TALLER DE RISOTERAPIA.- Disminuye el estrés y la ansiedad, lo que convierte a las personas más positivas a la hora de solucionar sus problemas. Se liberan endorfinas que son las encargadas de que las personas se encuentren en un estado de bienestar y placer que les ayudará a afrontar la vida de manera distinta. (A las 10.30 horas en la Residencia de Mayores). Y después:

TALLER DE RELAJACIÓN.- Favorece la comunicación, mejora la autoestima y el estado de ánimo, incentiva el movimiento, la expresión y la creatividad. Y contribuye a la estabilidad emocional, antiestrés, y mejora psíquica y física.

JUEVES, 3 DE OCTUBRE

TALLER DE GERONTOGIMNASIA, PSICOMOTRICIDAD Y TERAPIA COGNITIVA.- Las dificultades psicomotrices se agravan con la edad, por ello se trabajarán las interacciones motoras (físicas), cognitivas, emocionales y simbólicas, entre otras, teniendo en cuenta la integración global de la persona. En

una primera parte se realizará gerontogimnasia / psicomotricidad, y después se trabajarán las funciones cognitivas mediante un “Bingo preguntón”. (A las 11 horas en el Centro Social)

VIERNES, 4 DE OCTUBRE

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES.- 1. Conversación entre adultos y niños sobre cómo era la vida antes, y cómo se celebraban nuestras costumbres y cómo se vivían las principales tradiciones. 2. Taller de baile. Y 3. Taller de juegos de mesa La finalidad es que los niños se beneficien de la sabiduría y experiencia de las personas mayores y aprendan a ver a los ancianos con normalidad. Transmitir dinamismo, alegría y optimismo a los mayores. (A las 17 horas en el Centro Social)

= **TALLERES DIRIGIDOS A LAS PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS DE NUESTRO MUNICIPIO.**

= **SE OFRECERÁ CAFÉ PARA TODOS LOS ASISTENTES.**

