



Centro de
Tercera Edad
de La Nucía



ACTIVIDADES Y SERVICIOS



2021
2022



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria de Tercera Edat

Disfruta de nuestras Actividades Gratuitas

!!! *Pide ya tu solicitud y apúntate* !!!



ACTIVIDADES GRATUITAS
Programación 2021/2022

LA CASILLA
CENTRO DE TERCERA EDAD

DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE

Nombre y Apellidos: _____ D/NIVE: _____ Nº de socio: _____
 Dirección: _____ CP: _____ Población: _____
 Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____ E.Civil: _____ Embarazado Residente Nacionalidad: _____
 Teléfono 1: _____ Teléfono 2: _____ E-mail: _____

FAMILIAR O PERSONA DE CONTACTO

Nombre: _____ Parentesco: _____
 E-mail: _____

MARCAR LAS ACTIVIDADES QUE LE INTERESEN

Taller de escritura creativa Taller de teatro
 Paseos activos para mayores Tertulias café-intercambio de idiomas
 Taller de baile Bingo
 Taller de actividades plásticas y/o terapéuticas (pintura, manualidades, de memoria... entre otras)

ELEGIR ENTRE GIMNASIA O YOGA

GIMNASIA GERONTOLÓGICA **YOGA PARA MAYORES**

Elige el horario por orden de preferencia (1-2-3):
 09:15 - 10:00 h 09:30 - 10:30 h
 10:15 - 11:00 h 10:45 - 11:45 h
 11:15 - 12:00 h 12:00 - 12:45 h

OTRAS ACTIVIDADES

Petanca Ajedrez Rumiklub

La Nucía, _____ de _____ de _____

Firma: _____



La Asociación de Jubilados y Pensionistas de La Nucía está ubicada en el Centro La Casilla.

El centro de Tercera Edad "La Casilla" es un espacio disponible para todos los mayores del municipio.

Punto de encuentro diario donde podrán encontrar un extenso abanico de oportunidades para su desarrollo personal, su participación en actividades lúdicas y la ampliación de sus redes de relación y amistad.

Con la oferta de actividades de ocio y tiempo libre, los usuarios que acuden al centro podrán encontrar múltiples oportunidades y opciones para sentir, compartir, aprender y divertirse, en el marco de los numerosos servicios que el Centro pone a su disposición: perfeccionar los conocimientos sobre pintura y manualidades, probar distintas técnicas y ejercicios de relajación, practicar yoga, participar en tertulias en compañía de sus amistades, actividades de fomento de la salud y el envejecimiento activo, entrenar la memoria, participar en actividades deportivas....



GIMNASIA GERONTOLÓGICA

La gimnasia gerontológica es una actividad física de mantenimiento adecuado a la edad y a las posibilidades de cada persona (atención individualizada).

El objetivo de este tipo de ejercicios para personas mayores es promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales.

Se trabajará la psicomotricidad, la coordinación, corrección y ajuste postural, respiración, relajación, además de juegos donde se trabajará en otra área que es la comunicación, atención, concentración...



Días: Lunes y Miércoles
Hora: 9:15 h / 10:15h / 11:15 h
Lugar: La Casilla



YOGA PARA MAYORES

El yoga es una actividad física muy recomendable para personas de la tercera edad por sus beneficios, tanto físicos y psicológicos como sociales.

Beneficios físicos del yoga:

- Aumento de la flexibilidad.
- Mejora del equilibrio.
- Mantenimiento de la masa muscular.
- Mejora de la respiración.
- Reduce el estrés.
- Mejora el sueño.
- Mejora la concentración y la relajación.
- Reduce el sentimiento de depresión y soledad y mejora las relaciones sociales.



Días: Martes
Hora: 9:30h / 10:45h / 12:00 h
Lugar: La Casilla



TERTULIAS CAFÉ INTERCAMBIO DE IDIOMAS

Este espacio se desarrolla en un lugar distendido donde las personas mayores a través del dialogo pueden aprender o fortalecer una lengua extranjera (inglés, español, holandés, entre otras).

A través de la tertulia se fortalecerá la memoria y la expresión. Conocerán y se relacionarán con otras personas, pudiendo incluso mejorar su estado de ánimo.

Tenemos que tener en cuenta que aprender un idioma proporciona salud mental, retrasa los efectos del envejecimiento, fomenta la socialización e incluso sentir el deseo de viajar. Si todavía no has vivido la experiencia ahora puede ser un buen momento, le esperamos.



Días: Lunes
Hora: De 17:00 a 18:30 h
Lugar: La Casilla



TALLER DE ACTIVIDADES PLÁSTICAS Y/O TERAPÉUTICAS

Estos talleres tratan de promover fortalezas psicológicas, físicas y sociales como la curiosidad o la creatividad que contribuyen a mejorar el autoconcepto y la autoestima siendo factores protectores ante los desafíos que se presentan en esta etapa vital.

La estimulación cognitiva a su vez pretende apoyarse en las capacidades mentales conservadas para reforzar otras áreas más sensibles al paso del tiempo como por ejemplo la atención dividida, la fluidez verbal o la memoria episódica, con el fin de evitar el deterioro, garantizar la independencia el mayor tiempo posible y a fin de cuentas mejorar la calidad de vida.



Días: Martes
Hora: De 17:30 a 19:00 h
Lugar: La Casilla



TALLER DE TEATRO

Las personas que participan en talleres teatrales disfrutan desarrollando la creatividad, la expresión, la emoción, aprendiendo lo que pueden transmitir con el gesto, la voz y la mirada, además de mantener un compromiso consigo mismos y con el grupo del que forman parte.

- Beneficios personales: autoconfianza, mejora de la expresión corporal, autoconocimiento, autoestima, concentración, desinhibición, control corporal, relajación y mayor creatividad.
- Beneficios sociales y grupales: mayor flexibilidad ante nuevas propuestas, escucha activa, paciencia, comunicación, confianza en el otro, tolerancia, sentimiento de pertenencia a un grupo, colaboración, solidaridad...



Días: Miércoles
Hora: De 17:30 a 19:00 h
Lugar: La Casilla / Teatre El Sindicat



TALLER DE BAILE

Principales beneficios:

- Mejora la condición física, las articulaciones y los músculos, además de reducir calorías.
- Potencia la memoria al memorizar los pasos de baile.
- Estimula el cerebro y la coordinación rítmica.
- Previene de enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson, al tratarse de ejercicios que fomentan el equilibrio y el bloqueo de la marcha.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Fomenta las relaciones sociales al interactuar con la gente.
- Permite mantenerse enérgicos y positivos, lo que les motiva a hacer más cosas.



Días: Jueves
Hora: De 18:00 a 19:30 h
Lugar: La Casilla



TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

El taller de escritura creativa supone un espacio de entrenamiento, donde se exploran e investigan las posibilidades de escritura que ofrece la tradición literaria. Es una propuesta que resulta motivadora, pues supone un reto a la imaginación.

Los objetivos que se buscan con esta actividad son:

- Promover la curiosidad y el pensamiento creativo.
- Facilitar la flexibilidad de pensamiento.
- Estimular la expresión de ideas y sentimientos.
- Fomentar el sentimiento de autoeficacia ante al acto de crear.



Días: Jueves
Hora: De 10:30 a 12:00 h
Lugar: La Casilla



PASEOS ACTIVOS PARA MAYORES

Con los paseos activos pretendemos que nuestros mayores estén activos y retrasar los efectos del envejecimiento a través de la realización de un ejercicio físico que se adapte a las características de la tercera edad. Caminar ayuda a mejorar la salud y a que nuestros mayores permanezcan independientes por más tiempo.

Los objetivos específicos de nuestro programa son:

- Mejorar la condición física
- Interactuar entre ellos
- Combinar ejercicio con ocio
- Fomentar un hábito saludable.



Días: Viernes
Hora: De 10:00 a 12:00 h
Lugar: La Nucía



BINGO

El Bingo es una herramienta terapéutica, una de las actividades lúdicas con muchos seguidores en los centros de mayores. Varios son los beneficios entre los que podemos destacar:

- Favorece el posicionamiento correcto en sedestación.
- Potencia el uso de pinzas finas y coordinación óculo-manual
- Estimula las áreas cognitivas de atención, concentración y memoria.
- Estimula la comprensión, denominación, expresión y el lenguaje matemático.
- Aumenta la autoestima y previene el aislamiento social.
- Logra despertar el interés y la diversión de los participantes.
- Ofrece un uso positivo del tiempo libre.



Días: Viernes

Hora: De 17:00 a 19:00 h

Lugar: La Casilla



AJEDREZ

El ajedrez es una gimnasia mental ideal para prevenir el deterioro de nuestro cerebro por lo que es muy recomendable su práctica en personas de la tercera edad.

El ajedrez aporta múltiples beneficios para las personas de la tercera edad que lo practican, este milenario juego nos permite conservar la lucidez, la buena memoria y la capacidad de aprender, y su vez, evita la inactividad mental, enemiga de la inteligencia.

También es muy importante tener en cuenta, que el ajedrez fomenta la amistad, en él existe el humor, el compañerismo y el ambiente grupal, porque el ajedrez es precisamente eso, un juego de damas y de caballeros.



Días: Todos los días

Hora: en horario del centro

Lugar: La Casilla



PETANCA

El juego de la pétanque es una actividad que proporciona numerosos beneficios para la salud física y psicológica de los mayores entre ellos:

- Continuo movimiento.
- Fortalecimientos de las extremidades.
- Previenen la atrofia de las manos.
- Usan la vista, produciendo agudeza visual.
- Actividad desarrollada al aire libre.
- Impiden la soledad.
- Favorecen la atención y concentración.
- Induce a la motivación.



Días: Lunes, Miércoles y Viernes

Hora: 17:30 h verano, 16:00 h invierno

Lugar: Pistas Parque La Favara



RUMMIKUB

Divertido juego clásico de mesa para 2-4 jugadores que consiste en combinar los números formado tríos y escaleras con la finalidad de ser el primer jugador que se quede sin fichas.

A través del Rummikub podemos trabajar diferentes funciones cognitivas tales como: atención, percepción, inhibición y las funciones ejecutivas, al mismo tiempo que, los mayores, se divierten jugando en grupo.

Si todavía no conoce el Rummikub, ahora es el momento, inscríbese seguro que le sorprenderá.













Días: Todos los días

Hora: en horario del centro

Lugar: La Casilla

ACTIVIDADES EN LA CASILLA 2021-2022

	MAÑANA	TARDE	ACTIVIDADES LIBRES	MÁS ACTIVIDADES
LUNES	 <p>Gimnasia Gerontológica</p> <p>09:15 - 10:00 h 10:15 - 11:00 h 11:15 - 12:00 h</p>	 <p>Tertulias café Intercambio de idiomas</p> <p>17:00 - 18:30 h</p>	<p>Durante la apertura del centro, los mayores podrán disponer de salas para actividades libres (ajedrez, juegos de mesa, labores, lectura, ordenadores, tertulias...)</p>	<p>Todos los meses contaremos con un programa además de estas actividades. Las actividades extraordinarias (talleres especiales, viajes, concursos, excursiones, fiestas, eventos etc...)</p>
MARTES	 <p>Yoga</p> <p>09:30 - 10:30 h 10:45 - 11:45 h 12:00 - 12:45 h</p>	 <p>Taller de actividades plásticas y/o terapéuticas</p> <p>17:30 - 19:00 h</p>		
MIÉRCOLES	 <p>Gimnasia Gerontológica</p> <p>09:15 - 10:00 h 10:15 - 11:00 h 11:15 - 12:00 h</p>	 <p>Taller de Teatro</p> <p>17:30 - 19:00 h</p>		
JUEVES	 <p>Taller de escritura creativa</p> <p>10:30 - 12:00 h</p>	 <p>Taller de Baile</p> <p>18:00 - 19:30 h</p>		
VIERNES	 <p>Paseos activos para mayores</p> <p>10:00 - 12:00 h</p>	 <p>Bingo</p> <p>17:00 - 19:00 h</p>		

SERVICIOS



Rincón informático con conexión a internet



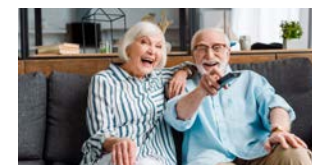
Rincón de lectura



Biblioteca y préstamo de libros



Préstamo de material ortopédico (sillas de ruedas, andadores, muletas...)



Sala de estar con TV



Sala de juegos de mesa (abierto de lunes a domingo)



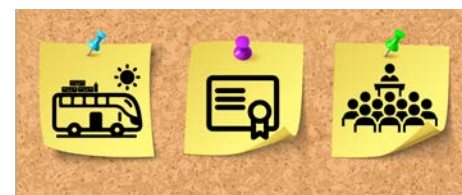
Sala multiusos con aparatos de mantenimiento físico



Sala de charlas y conferencias



Información, asesoramiento y gestión en tareas administrativas diversas.



Además de las múltiples actividades que se realicen diariamente, todos los meses se informará de las propuestas puntuales que se vayan programando como: viajes, excursiones, cursos, charlas...

TRÁMITES

- Programa de Termalismo del IMSERSO
- Programa de Termalismo -Generalitat Valenciana-
- Programa de Turismo Social para mayores del IMSERSO
- Vacaciones sociales para mayores -Generalitat Valenciana-
- Tarjeta del Mayor de la Comunidad Valenciana





AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria de Tercera Edat

Centro de Tercera Edad LA CASILLA

Avda. Marina Baixa nº 6
03530 La Nucia
Alicante

Tfno. **965 082 179**
lacasilla@lanucia.es
www.lanucia.es

Horario del centro
De lunes a viernes
Mañanas: de 9:00 a 13:30 h
Tardes: de 16:30 a 20:00 h



Inscripciones:
Telf. 965 082 179
Mail: lacasilla@lanucia.es



**PLAZAS
LIMITADAS**



**APLICANDO
PROTOCOLOS
COVID19**

