PROGRAMA PARA PERSONAS MAYORES
"ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE" 2025-2026

Ayuntamiento Ponferrada
Mayores y Participación Ciudadana

Concejalía de Mayores y Participación Ciudadana
AYUNTAMIENTO DE PONFERRADA

PROYECTO "VIDA ACTIVA"

Dirigido a personas socias de los Centros de Día "El Plantío" y "Flores del Sil"
Actividades de : Baile, Taichí, Inglés, Cestería, Manualidades, Biodanza, Paseos y visitas, Memoria en movimiento...

INSCRIPCIONES: **1 y 2 de Octubre**
Horario: de **10 a 12 horas**
Lugar: Centro de día "El Plantío" y Centro de día "Flores del Sil"
Se realizará en el Centro de Día " Flores del Sil" y en "El Plantío" en la Sala Pabellón Campus.

JUEVES DE CINE

Dirigido a personas mayores de 60 años empadronadas en el municipio de Ponferrada.
Presentar D.N.I. y/o Carnet de socio de los Centros de Día Municipales "El Plantío" y "Flores del Sil".
Día: **JUEVES** no festivos, para cualquier película y sesión.

Lugar: **CINES LA DEHESA**
PRECIO: 3€
Acompañante: 5€

PROYECTO "ACTÍVATE"

Gimnasia dirigida a personas **Mayores de 55 años** empadronadas en el municipio de Ponferrada

I**NSCRIPCIONES: 22 y 23 de octubre**
Horario de **9:30 a 12 horas**
Lugar: Según zona elegida: en el Centro de Día "El Plantío", en la Sala juntas de las Piscinas Climatizadas (Toralín) y/o en Centro de día "Flores del Sil".

Se realizará en :
-zona alta: Pabellón Campus y edificio municipal Puente Boeza
-zona centro: Pabellón Lydia Valentín (Toralín)
- zona Flores: Pabellón José Arroyo y Centro Cívico La Placa

* NO PRESENTAR INFORME MÉDICO *

PROYECTO "MEMORIA MEJOR"

(Cátedra de Envejecimiento en todas las edades. Universidad de León)
Dirigido a personas **mayores de 55 años** empadronadas en el municipio de Ponferrada

INSCRIPCIONES: 16 y 17 de Octubre:
Horario de 10 a 12 horas
Lugar: Centro de Día "El Plantío".

Se realizará en:
-Zona Centro: Sala Consejo de la Juventud
-Zona Alta: Biblioteca del Centro de Día "El Plantío" y Sala de la Universidad
- Modalidad On line: por WHASAPP

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CyL DIGITAL

Programa Formativo en competencias digitales para la ciudadanía.
Inscripciones: 1 y 2 de octubre en horario de 10 a 12:00h en Centro de día "El Plantío" y "Flores del Sil"
Taller 1 "APRENDE A UTILIZAR TU MOVIL"

CENTROS DE DÍA MUNICIPALES
"EL PLANTÍO" Y "FLORES DEL SIL"

El Plantío s/nº
24401 PONFERRADA
Tfno. 987 088 926

Avda. de la Martina, s/nº
24403 PONFERRADA
Tfno. 987 456152

Información: En los Centros de Día Municipales.
Se puede recoger la Solicitud de cada actividad la semana anterior a la Inscripción.

ESTA INFORMACIÓN PUEDE ESTAR SUJETA A MODIFICACIONES