

Viajes:

Primer Trimestre:

Destino: Asturias (Covadonga, Cangas de Onís, Ribadesella; Oviedo)

Fechas: 26/27 y 28 de febrero 2016

Precio: 125€/persona

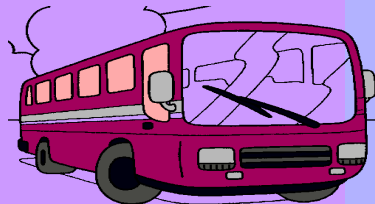
Segundo Trimestre:

Destino: Cantabria (Santander; Comillas, Santillana del Mar, Laredo, Castro Urdiales)

Fechas: 26/27 y 28 de junio 2016

Precio: 155€/persona

Información e inscripciones: En el Ayuntamiento



SERVICIOS

Servicio de esteticista, quiromasajista y tratamiento específico

Horario: 09:00 a 13:00h segundo miércoles de mes.

Lugar: Centro de Mayores.

Teléfono de citación: 91 885 93 51



Comedor para personas Mayores.

Servicio de comida a domicilio para personas mayores a través del programa: "No Cocines Más", de lunes a viernes.

Precio: máximo 3,87€/ persona

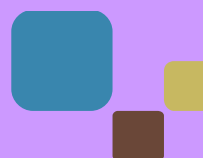


AYUNTAMIENTO DE VALVERDE DE ALCALÁ



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PRESENTACIÓN PROGRAMA DE ACTIVIDADES PRIMER SEMESTRE 2016 EL 15 DE DICIEMBRE A LAS 17:00H EN EL CENTRO DE MAYORES A CONTINUACIÓN CAFÉ PARA LOS ASISTENTES.



MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES PANTUEÑA

ACTIVIDADES

Gimnasia de mantenimiento

Lugar: Centro de Mayores .

Horario: Lunes y miércoles de 12:15 a 13:15

A partir del 15 de Enero de 2016

Precios: 20 euros/ mes. ***

Inscripciones: En el Ayuntamiento de Valverde de Alcalá.

Plazas: Mínimo de 10 personas para que se pueda realizar



Yoga

Lugar: Centro de Mayores

Horario: martes y jueves de 19:30 a 20:30

A partir del 15 de Enero de 2016

Precio: 20 euros/ mes. ***

Inscripciones: En el Ayuntamiento

Plazas: Mínimo 10 personas./mes para realizar la actividad

Bailes de Salón

Lugar: Centro de Mayores

Horario: viernes de 11:00 a 12:30

A partir del 15 de Enero de 2016

Precio: 20 euros/ mes. ***

Inscripciones: En el Ayuntamiento

Plazas: Mínimo 10 personas./mes para realizar la actividad



***El Ayuntamiento subvencionará las actividades hasta un máximo de 5€ por persona.

Jaller de mayores siempre activos

Lugar: Centro de Mayores

Horario: Martes de 18:10 a 20:00

Fechas: A partir del 01 de Febrero de 2016

Precio: Actividad gratuita .

Inscripciones: En el Ayuntamiento

Reunión Juntas directivas Asociaciones Jubilados y pensionistas de la Mancomunidad Pantueña

Primer Trimestre

Lugar: Centro de Mayores de Santorcaz

Horario: 11:00 a 14:00

Fechas: 5 de febrero de 2016

Segundo Trimestre

Lugar: Centro de Mayores Torres de la Alameda

Horario: 11:00 a 14:00

Fechas: 20 de mayo de 2016

Semana del Mayor:

Semana en la que el Ayuntamiento de Valverde, a través de la Concejalía de Mayores, organiza una serie de actividades y eventos dedicados a todas las personas mayores del municipio. La Semana del Mayor se realiza la primera semana de Junio. La programación incluye actuaciones, baile, teatro, conferencias, visitas culturales guiadas...

Charlas-Jemáticas:

	VALVERDE DE ALCALÁ
Actividad física y alimentación saludable.	13 DE ENERO DE 17:00 A 18:00
Salud y alimentación para mayores.	4 DE FEBRERO 17:00 A 18:00
Desayuno Completo	3 DE MARZO 17:00 A 18:00
Calcio y vitamina D para ayudar a mantener la salud ósea.	7 DE ABRIL 17:00 A 18:00
Cuida tu corazón.	5 DE MAYO 17:00 A 18:00
Descubre las claves del yogur y de una alimentación equilibrada.	2 DE JUNIO 17:00 A 18:00

Lugar: Centro de Mayores

Precio: Actividad gratuita .

Inscripciones: En el Ayuntamiento