



Cabra
CIUDAD

Envejecimiento **ACTIVO**

Programa Envejecimiento Activo, en el marco de la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado CABRA + CIUDAD, cofinanciada en un 80% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)-Programa Operativo Plurirregional de España 2014-2020

*"Juntos
conquistando
el futuro"*

ASOCIACIÓN DE VECINOS SAN FRANCISCO - ASOCIACIÓN DE VECINOS PEDRO GARFIAS
ASOCIACIÓN DE VECINOS BLAS INFANTE - ASOCIACIÓN DE VECINOS BARRIADA DE LOS SILOS
S. EDUCACIÓN PERMANENTE MOCCADEM BEN MUFA

CABRA 2023

“Café en compañía”

Recuperación de patrimonio inmaterial de Cabra a través de nuestros mayores

Participa en diferentes sesiones grupales donde se facilitará un espacio de transmisión, de aquellos conocimientos, que normalmente se han ido transmitiendo verbalmente y que no están recogidos en lugar alguno.

A través del trabajo con la memoria individual, las personas que participen en este taller aportarán sus experiencias para mantener y conservar la memoria colectiva y el patrimonio cultural inmaterial de nuestro municipio: fiestas, tradiciones, costumbres, literatura de transmisión oral, etc.

Esta actividad tiene como finalidad potenciar el papel activo de las personas mayores en la sociedad, favorecer el desarrollo de acciones intergeneracionales y de voluntariado.

2 horas

Fecha 04/05/2023. 10:00 h. a 12:00 h.

Lugar: Patronato Municipal de Bienestar Social de Cabra. (C/ Priego, nº 28)

Actividad Saludable y Movilidad

Taller de movilidad articular y psicomotricidad con sesiones grupales donde se combinan los beneficios de los ejercicios de movilidad articular, con las actividades de la psicomotricidad que poseen una dimensión tanto preventiva como terapéutica, adaptadas a las personas mayores.

Objetivo General, optimizar la autonomía funcional y la calidad de vida de las personas participantes.

Objetivos Específicos:

- Mantenimiento del estado físico general.
- Evitar el sedentarismo.
- Aumentar la amplitud de movilidad articular, la flexibilidad y la elasticidad.
- Potenciar el tono muscular.

2 sesiones de 1,5 h.

Desde 8 Mayo al 14 junio

Lunes: 12:30 h. a 14:00 h.

Miércoles: 10:00 h. a 11:30 h.

Lugar: C. Civico Pedro Garfias
Urb. Pedro Garfias 2

2 sesiones de 1,5 h.

Desde el 12 Septiembre al 30 octubre

Lunes: 12:30 h. a 14:00 h.

Miércoles: 10:00 h. a 11:30 h.

Lugar: C. Social de la Urb. Blas Infante
C/ Córdoba (Cabra)

Ruta Cultural - Cardio saludable

Pequeña ruta cultural por zonas de interés turístico dentro de la ciudad de Cabra con el objetivo de realizar ejercicio físico suave, a la vez que se ayuda a la generación de relaciones interpersonales entre las personas mayores participantes, a través del conocimiento cultural del medio en el que se encuentran.

Se terminará el recorrido con un pequeño desayuno saludable en las instalaciones del Patronato Municipal de Cabra creando un espacio de intercambio y convivencia de las personas participantes al finalizar la ruta.

3 horas

Fecha viernes 12/05/2023.

10:00 h. a 12:00 h

Salida desde la Oficina de Turismo de Cabra
C. Mayor, 1, 14940 Cabra, Córdoba

Taller deportivo en circuitos biosaludables de Cabra

Sesiones deportivas en los circuitos biosaludable ubicados en las zonas de Parque Europa y Parque Alcántara Romero de Cabra. Esta iniciativa consiste en la enseñanza a usar de manera correcta las diferentes máquinas para hacer gimnasia al aire libre.

Dichas sesiones estarán dirigida por un/a profesional del ámbito deportivo, quien se encargará de explicar a los/as participantes tanto la funcionalidad como el modo de usar los distintos aparatos, aconsejándoles además acerca del número de repeticiones más adecuado en cada uno de ellos y el tiempo que deben dedicar a la realización del circuito, lo que permitirá recorrerlo de la forma más indicada y evitar posibles lesiones que puedan estar causadas por el desconocimiento de su correcto uso.

2 sesiones de 1,5 h.

Viernes 19 mayo y Viernes 9 de junio.

9:00 h.-10:30 h.

Lugar: Parque Europa de Cabra

2 sesiones de 1,5 h.

Viernes 22 sept. y Viernes 6 de octubre.

9:00 h.-10:30 h.

Lugar: Parque Alcántara Romero de Cabra

Taller Iniciación Marcha Nórdica

Este taller va dirigido a personas mayores que desean introducirse en la práctica de la Marcha Nórdica o que teniendo algunos conocimientos desean ampliarlos, evitar errores y mejorar la técnica, recibiendo una atención personalizada. Este método de movimiento pone en funcionamiento el 90% de tu masa muscular gracias a la importancia del impulso que se realiza con el bastón en el desplazamiento. Se trata de una actividad física ideal para personas que nunca han practicado deporte, con sobrepeso, con problemas de espalda o personas mayores con osteoporosis.

Contenido: se impartirán los conocimientos necesarios para el correcto uso de los bastones en Marcha Nórdica.

1. Ejercicios de calentamiento
2. Técnica de caminar en Marcha Nórdica.
3. Corrección de errores.
4. Breve caminata
5. Ejercicios de estiramiento

1 sesión de 2,5 horas **Viernes 26 de mayo. 19:00 h. a 21:30 h.**

Lugar: Centro cívico De los Silos-Junquillo
Calle Pau, 1, Cabra.

Paseos saludables

Se trata de pequeñas rutas de sendas y paseos por la ciudad de Cabra, de nivel muy fácil, en grupo acompañados de un monitor profesional cualificado. A través de estas rutas se pretende mejorar las relaciones sociales de las personas mayores en su entorno cercano y comunitario, promoviendo la participación social, minimizando los efectos del aislamiento y sentimientos de soledad, y mejorando las relaciones intergeneracionales.

2 sesiones de 1,5 h.

Viernes 2 junio y viernes 16 de junio.

9:00 h. a 10:30 h.

Lugar: Parque Alcántara Romero de Cabra.

2 sesiones de 1,5 h.

Viernes 22 sept. y viernes 6 de octubre.

9:00 h. a 10:30 h.

Lugar: Parque Europa de Cabra

Taller de Radio Vecinal Sénior

Formatos de programas como cuñas, noticias, entrevistas, debates, agendas culturales y magazines. La idea es llegar a ser capaces de diseñar un programa propio. Se divide en 4 sesiones en donde se abordan asuntos relacionados con los mayores y los medios, cómo construir un mensaje positivo, locución, estrategias para los debates o tertulias y también técnicas de sonido y edición.

12 horas - 2, 5, 9 y 12 de mayo.

Martes y viernes de 17:00 h. a 20:00 h.

Lugar: Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) Moccadem Ben Muafa
C/ Parrilla, 4, - Segunda Planta, Cabra

Aprendizaje básico y uso del teléfono móvil.

Se realizarán 3 talleres para acercar el mundo de las tecnologías y dotar de conocimientos necesarios a las personas mayores para facilitarles el aprendizaje y para que saquen todo el provecho a su teléfono, así como un conocimiento de las aplicaciones que les resulten útiles en su vida cotidiana. Contenido:

- Manejo de Smartphone
- Manejo de internet y navegación segura
- Aplicaciones para envejecimiento activo
- Administración electrónica
- Banca Electrónica

20 horas por taller

**Taller 1: Desde el 16 de mayo al 15 de junio. Martes y Jueves
10:00 h. a 12:00 h.**

Lugar: C. Cívico de "Pedro Garfias" Urb. Pedro Garfias, 2. Cabra.

**Taller 2: Desde el 16 de mayo al 15 de junio. Martes y Jueves
18:00 h a 20:00 h**

*Lugar: C. M. Integrado de Cabra (Asoc. Cooperativa Jesús Obrero)
C/ José Cobo Puerto, s/n, Cabra*

**Taller 3: Desde el 19 de sept. al 24 de octubre. Martes y Jueves
18:00 h a 20:00 h**

Lugar : Centro cívico De los Silos-Junquillo, Calle Pau, 1, Cabra,

¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO?

El Programa de Envejecimiento Activo es un proyecto municipal dirigido a mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 60 años, principalmente, promocionando su autonomía y previniendo posibles situaciones de vulnerabilidad asociadas a la edad, puesto en marcha en el marco de la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado CABRA + CIUDAD, y la operación del OT 9 denominada "CABRA + SOCIAL, + SOLIDARIA Y + INCLUSIVA", cofinanciada en un 80% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)-Programa Operativo Plurirregional de España 2014-2020.

¿QUÉ PUEDE OFRECERTE?

Un Programa de Actividades que engloba 4 líneas de actuación:

1. Promoción de la salud y condición física.
2. Desarrollo personal y promoción del conocimiento.
3. Ámbito comunitario y de ocio.
4. Prevención y actuación ante la soledad.

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Preferentemente podrán participar personas mayores de 60 años que residan en las zonas de actuación preferente de la EDUSI (barriada de "Los Silos", "Pedro Garfias", Urbanización "Cooperativa Jesús Obrero" y "Blas Infante".

Se podrán aceptar solicitudes de personas mayores de 50 años que residan en estas zonas hasta completar aforo.

Si alguna persona mayor de 50 años que no resida en las zonas de actuación preferente muestra interés en participar en alguna actividad, podrá realizar dicha inscripción quedando automáticamente en la lista de reserva a la espera de confirmación de plaza disponible.

¿CÓMO PUEDES INSCRIBIRTE EN LAS ACTIVIDADES?

Plazo de inscripción desde el 26 de abril hasta agotar plazas disponibles.

Puedes inscribirte gratuitamente en el horario de atención del Centro Municipal de Servicios Sociales de Cabra.

C/ Priego, 28, 14940 Cabra, Córdoba. Telf. 957 52 47 10

Con carácter general, las solicitudes se atenderán por orden de llegada, según los criterios de admisión mencionados anteriormente y se comunicará dicha admisión a través de la dirección de correo electrónico o teléfono indicada en la solicitud de inscripción.



Ayuntamiento de Cabra



Unión Europea

Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER
Una manera de hacer Europa



Patronato Municipal Bienestar Social

CABRA
CIUDAD

"Juntos conquistando el futuro"