Un lloc de trobada i de convivència, en el qual les persones desenrotllen activitats de caràcter social, enriquixen el seu temps lliure, afavorixen el seu creiximent personal i ajuden a mantindre i desenrotllar les seues capacitats físiques i emocionals.

Un espai formatiu on s'oferix coneixements i habilidades que les permet l'aprenentatge d'estils de vida saludable, perquè desarrollen una vida activa i dinàmica.

Per a **més informació** acudix al Departament Municipal de Servicis Socials, situat en la primera planta del Centre Cívic.

Dia de atenció al públic:

- ✓ **dilluns i dimecres de 9.00 a 14. 00 hores.**

INSCRIPCIONS

Nom i cognoms:_____

Domicili:_____

Telèfon:_____

Data de naixement:_____-

- ☐ **INFORMÀTICA**
- ☐ **MEMÒRIA**
- ☐ **TXIKUNG RELAXACIÓ, GIMNÀSTICA ORIENTAL**
- ☐ **BALL**
- ☐ **REIKI**
- ☐ **CREIXEMENT PERSONAL**
- ☐ **GIMNÀSTICA MANTENIMENT**

Regidoria
Serveis Socials,
Igualtat,Majors i Inclusió Social

ALBALAT DEL SORELLS

TALLERS

per a adults i persones majors

- ★ Informàtica
- ★ Memòria
- ★ "Chi-kung" Relaxació Gimnàstica Oriental
- ★ Reiki
- ★ Intel·ligència emocional
- ★ Gimnàstica de manteniment persones majors i dones

octubre a desembre 2016

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC

- dilluns de 10.00 a 11.30 h al Centre Cívic ,1r pis

MEMÒRIA

- A/dimarts de 10.00 a 12.00 h
- B/dimecres de 16.30 a 18.30 h
- C/dijous de 10.00 a 12.00 h

"CHI-KUNG", RELAXACIÓ, GIMNÀSTICA ORIENTAL

- A/dilluns de 10.00 a 11.00 h
- B/dilluns de 15.15a 16.15 h
- C/dilluns de 18.30 a 19.30 h

BALL TERÀPIA

- A/dilluns de 17.30 a 18.15 h
- B/ dilluns de 18.15 a 19.30 h

CREIXEMENT PERSONAL

- A/dimecres de 10.00 a 12.00 h

1. **"QUIERETE MUCHO".** ***AUTOESTIMA***
2. **"APRENDE A DECIR QUE NO SIN SENTIRTE MAL".** ***ASERTIVITAT***

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT:

- **PERSONES MAJORS :** dimarts i dijous de 9.15 a 10.00 h
- **DONES** : dimarts i dijous de 10.15 a 11.00 h

REIKI

- A/dilluns de 18.00 a 19.30 h

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC

Taller per a dependre les noves tecnologies: Navegar per la Web, correu electrònic, comunicar-se per videoconferències, descarregar i editar fotos de la seua càmera digital, instal·lar antivirus, redactar cartes en Word.

MEMÒRIA

Taller on es realitzen activitats per a capacitar la memòria, l'agilitat mental, manualitats, exercicis de rehabilitació funcional, risoteràpia i dinàmica de grups.

TXIKUNG, RELAXACIÓ, GIMNÀSTICA ORIENTAL

El TxiKung és una gimnàstica medicinal d'origen xinés basada en el control de la respiració. Ajuda a eliminar les tensions i l'estrés, i és un autèntic riu de pau que aporta salut i vitalitat.

BALLTERÀPIA

El Taller de Ball és una manera fàcil i divertida de fer una activitat física. A més, anar a ballar ens obliga a arreglar-nos, eixir de casa i contactar amb unes altres persones i ens ajuda a millorar l'estat d'ànim. Va dirigit a totes les persones que volen passar una vesprada molt agradable. No hi ha límit d'edat . BALLEMMMMM

CREIXEMENT PERSONAL

Tallers per a formar en competències inter i intrapersonals per a millorar el nostre dia a dia, i facilitar a les persones l'adquisició d'habilitats que les ajuden a gestionar les emocions de forma positiva.

REIKI

És una taller de canalització i transmissió d'energia vital a través de la imposició de mans, que s'utilitza per a obtindre pau i equilibri en tots els nivells.