

▲  
**2019  
2020**



**PROGRAMA  
D'ACTIVITATS**

**ENVELLIMENT**

**ACTIU**

**DIRIGIDES A PERSONES MAJORS DE 60 ANYS**

**ACTIVITATS GRATUÏTES**



R-E-C-S  
Red Española de Ciudades Saludables



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL



AJUNTAMENT DE  
**PAIPORTA**

Regidoria de Benestar  
Social, Sanitat i Salut Pública

La Regidoria de **Benestar Social, Sanitat i Salut Pública** de l'Ajuntament de Paiporta amplia en aquest curs el Programa d'Envel·liment Actiu dirigit a les persones majors de 60 anys del municipi.

### OBJECTIUS

Fomentar la **BONA SALUT FÍSICA** de les persones majors de Paiporta.

Afavorir una **BONA SALUT MENTAL** que modere els efectes negatius del procés d'envelliment.

Dinamitzar les **RELACIONS INTERPERSONALS I GRUPALS**, amb la finalitat d'evitar la solitud i el desarrelament.

### REQUISITS

- Tindre complits **60 anys**.
- Ser pensionista, és a dir, no estar laboralment en actiu.
- Estar empadronat o empadronada en Paiporta.

### INSCRIPCIONS

**23, 24 i 25 de setembre.**

Lloc: **Paiporta Conviu**. c/ Mestre Serrano, 23.

Horari: de dilluns a divendres de 9 a 14 h.

L'admissió en els grups serà per ordre d'inscripció.

La llista de persones admeses en cada grup es farà pública a partir del dia **27 de setembre** en el local **Paiporta Conviu** i a l'**Ajuntament** de Paiporta.

## TALLER DE IOGA



### Cuida el teu cos

Exercici suau, adaptat a les persones majors, amb l'objectiu d'enfortir els músculs del coll, l'esquena, les clavícules i la zona lumbar.

**GRUP 1**  
Dilluns 11.30 a 13 h

**GRUP 2**  
Dimarts 9.30 a 11 h

**GRUP 3**  
Dimecres 11.30 a 13 h

**GRUP 4**  
Dijous 9.30 a 11 h

## TALLER DE MEMÒRIA



### Activa la teua ment

Dirigit a pal·liar o retardar, en la mesura del possible, els efectes del dèficit de memòria tan temut per les persones que es fan majors.

#### GRUP 1

Dilluns 9.30 a 11 h

#### GRUP 2

Dilluns 11 a 12.30 h

#### GRUP 3

Dimarts 16 a 17.30 h

#### GRUP 4

Dimarts 17.30 a 19 h

#### GRUP 5

Dimecres 9.30 a 11 h

#### GRUP 6

Dimecres 11 a 12.30 h

## TALLER D'INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES



### Actualitza't

Dirigit a persones majors amb escassos o nuls coneixements d'informàtica i moltes ganes d'aprendre.

#### GRUP 1

Dilluns 16 a 17.30 h

#### GRUP 2

Dilluns 17.30 a 19 h

#### GRUP 3

Dimecres 16 a 17.30 h

#### GRUP 4

Dimecres 17.30 a 19 h

## TALLER D'ARTTERÀPIA



### Fomenta la teua creativitat

S'utilitzen les arts plàstiques com a mitjà per a millorar el desenvolupament personal i l'equilibri emocional de les persones majors.

#### GRUP 1

Dimarts 11.30 a 13 h

#### GRUP 2

Dijous 11.30 a 13 h

## BALL



### Gaudeix en companyia

Punt de trobada els caps de setmana, per a moure's al ritme de la música i ajudar a mantenir el cos i la ment més joves.

#### GRUP 1

Dissabte 18.30 a 20.30 h

#### GRUP 2

Diumenge 18.30 a 20.30 h

**2019  
2020**



**PROGRAMA  
DE ACTIVIDADES**

# ENVEJECIMIENTO

# ACTIVO

**DIRIGIDAS A PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS**

**ACTIVIDADES GRATUITAS**



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Sostenibles



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



COMUNIDAD DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE ESPAÑA CONSUMO Y POLÍTICA SOCIAL



AJUNTAMENT DE  
PAIPORTA

Regidoria de Benestar  
Social, Sanitat i Salut Pública

La Concejalía de **Bienestar Social, Sanidad y Salud Pública** del Ayuntamiento de Paiporta amplía en este curso el Programa de Envejecimiento Activo dirigido a las personas mayores de 60 años del municipio.

### OBJETIVOS

Fomentar la **BUENA SALUD FÍSICA** de las personas mayores de Paiporta.

Favorecer una **BUENA SALUD MENTAL** que modere los efectos negativos del proceso de envejecimiento.

Dinamizar las **RELACIONES INTERPERSONALES y GRUPALES**, con la finalidad de evitar la soledad y el desarraigo.

### REQUISITOS

- Tener cumplidos **60 años**.
- Ser pensionista, es decir, no estar laboralmente en activo.
- Estar empadronado o empadronada en Paiporta.

### INSCRIPCIONES

**23, 24 y 25 de septiembre.**

Lugar: **Paiporta Conviu**. c/ Mestre Serrano, 23.

Horario: de lunes a viernes de 9 a 14 h.

La admisión en los grupos será por orden de inscripción.

La lista de personas admitidas en cada grupo se hará pública a partir del día **27 de septiembre** en el local **Paiporta Conviu** y en el **Ayuntamiento** de Paiporta.

## TALLER DE YOGA



### Cuida tu cuerpo

Ejercicio suave, adaptado a las personas mayores, con el objetivo de fortalecer los músculos del cuello, la espalda, las clavículas y la zona lumbar.

**GRUPO 1**  
Lunes 11.30 a 13 h

**GRUPO 2**  
Martes 9.30 a 11 h

**GRUPO 3**  
Miércoles 11.30 a 13 h

**GRUPO 4**  
Jueves 9.30 a 11 h

## TALLER DE MEMORIA



### Activa tu mente

Dirigido a paliar o retrasar, en lo posible, los efectos del déficit de memoria tan temido por las personas que se hacen mayores.

**GRUPO 1**  
Lunes 9.30 a 11 h

**GRUPO 2**  
Lunes 11 a 12.30 h

**GRUPO 3**  
Martes 16 a 17.30 h

**GRUPO 4**  
Martes 17.30 a 19 h

**GRUPO 5**  
Miércoles 9.30 a 11 h

**GRUPO 6**  
Miércoles 11 a 12.30 h

## TALLER DE INFORMÁTICA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS



### Actualízate

Dirigido a personas mayores con escasos o nulos conocimientos de informática y muchas ganas de aprender.

**GRUPO 1**  
Lunes 16 a 17.30 h

**GRUPO 2**  
Lunes 17.30 a 19 h

**GRUPO 3**  
Miércoles 16 a 17.30 h

**GRUPO 4**  
Miércoles 17.30 a 19 h

## TALLER DE ARTETERAPIA



### Fomenta tu creatividad

Se utilizan las artes plásticas como medio para mejorar el desarrollo personal y el equilibrio emocional de las personas mayores.

**GRUPO 1**  
Martes 11.30 a 13 h

**GRUPO 2**  
Jueves 11.30 a 13 h

## BAILE



### Disfruta en compañía

Punto de encuentro los fines de semana, para moverse al ritmo de la música y ayudar a mantener el cuerpo y la mente más jóvenes.

**GRUPO 1**  
Sábado 18.30 a 20.30 h

**GRUPO 2**  
Domingo 18.30 a 20.30 h