




**i** Puede solicitar más Información

# OFERTA DE ACTIVIDADES DE PERSONAS MAYORES

Área de Personas Mayores.  
 Centro Social Intergeneracional Trenquem Barreres.  
 C/ María Zambrano, 1. Quart de Poblet, 46930, Valencia.  
 Tlf: 662598166

 Horario de atención presencial  
 Lunes de 16:00h a 18:00h (con cita previa)

 E-mail: [majors@quartdepoblet.org](mailto:majors@quartdepoblet.org)

 Facebook: Persones Majors Quart de Poblet

 Twitter: @majorsQdp

 Web: [www.quartdepoblet.es](http://www.quartdepoblet.es)



Acceso a las inscripciones on-line



CENTRE SOCIAL  
 INTERGENERACIONAL

Trenquem  
 Barreres

# OFERTA DE ACTIVIDADES

El municipio de Quart de Poblet, cuenta con diversos programas destinados a las personas mayores jubiladas y/o pensionistas, con el objetivo de potenciar el desarrollo personal, el divertimento, la agilidad mental y manual, así como, promover una adecuada gestión del tiempo libre de una manera saludable y activa para prevenir situaciones de soledad y dependencia.

Por ello, los programas socioculturales están orientados en el **bienestar físico, social, emocional y cognitivo**, llevándose a cabo las siguientes actividades.

## BIENESTAR FÍSICO

### Clases de Baile de Salón y Ritmos Latinos.

Actividad física que se realiza por parejas. A través de baile, se consigue fomentar las relaciones sociales y diversos beneficios psicológicos, como la reducción del estrés.

### Petanca

Deporte/juego en el que el objetivo es lanzar bolas tan cerca del boliche, lanzada anteriormente por un jugador. A través del juego se promueve la actividad física continuada.

### Baileterapia

Se trata de una actividad divertida y beneficiosa que combina la música y el baile con el ejercicio físico. Proporciona una forma entretenida de mejorar la salud cardiovascular, la coordinación y la fuerza muscular

## BIENESTAR SOCIAL

### Coral Rondó

Conjunto de personas mayores que forman la coral rondó y que interpretan piezas de música vocal de manera coordinada y dirigida. Realizando también, conciertos intergeneracionales.

### Actividades de Ocio

Se realiza una diversidad de actividades como: Salidas culturales, excursiones, cenas de convivencia, bailes dinamizados, charlas y talleres de concienciación y visibilización.

## BIENESTAR COGNITIVO

### Memoria

En las sesiones del taller de Entrenamiento de la Memoria se fomentan las relaciones sociales, se proporcionan estrategias para conseguir mejorar la memoria de los/as participantes, mediante la realización de ejercicios modelo que agilicen la capacidad de retención y evocación y que posteriormente puedan generalizar a su vida diaria.

### Quartilla

Se trabaja las necesidades de mantener o de aumentar la base cultural de las personas mayores y actualizar sus conocimientos.

### Móviles y tablets e Informática

Programa socioeducativo basado en el manejo cotidiano del ordenador, internet, redes sociales y uso de las tecnologías móviles.

### Conversa en valencià

Práctica oral de la lengua valenciana.

### Juegos Saludables de Mesa

Hay muchas actividades cognitivamente estimulantes que, además, pueden resultar muy entretenidas, como participar en diferentes juegos de mesa, que nos permite mantener activa la mente y estimular las capacidades cognitivas.

### Ajedrez

El taller incluye clases de ajedrez, torneos internos y potenciar la participación en el un club de ajedrez para personas mayores. Se trata de una actividad lúdica que estimula el intelecto, mejora la concentración y potencia la memoria, siendo una herramienta valiosa para mantener la mente activa y ágil.

### Estimulación Cognitiva

Taller orientado a la mejora del estado funcional de la persona y su capacidad para actuar, desarrollando las competencias que le permiten vivir de la forma más autónoma posible.

## BIENESTAR EMOCIONAL

### Desarrollo Personal

Se trata de un taller práctico en el que se trabajan las esferas vitales más significativas de las personas, para conseguir un desarrollo personal que mejore la calidad de vida y el bienestar de los participantes. Se trabaja: relaciones interpersonales, habilidades sociales, pensar en positivo...