

Todas las actividades pretenden potenciar una ocupación positiva del tiempo libre, fomentar las relaciones sociales y la salud

ACTIVIDADES	DÍAS	HORARIOS	+ INFO
ARTE	MARTES	20.10 - 21.30	<i>Mesopotamia, Persia, Próximo Oriente, Fenicios, Hebreos, Creta, Micenas, Grecia Etruscos, Roma....</i>
		12.10 – 13.30	
	MIÉRCOLES	20.10 -21-30	<i>Románico Italiano. Románico Español</i>
	JUEVES	20.10 – 21.30	<i>Renacimiento Flamenco. Renacimiento Español</i>
Aula cocina	MIERCOLES	17-19h	<i>Un punto de intercambio de usos y costumbres culinarios de quienes disfrutan enseñando, aprendiendo y degustando técnicas múltiples en todo tipo de recetas.</i>
BAILES DE SALÓN	MIERCOLES	20.30 -21.30	<i>Aprendizaje de un conjunto de bailes de pareja que se disfrutan socialmente, independientemente de los conocimientos y habilidades. A modo de ejemplo: pasodoble, tango, bolero, etc</i>
BAILES EN LINEA COREOGRAFÍAS	VIERNES	17-18.30	<i>Aprendizaje de diferentes bailes individuales y grupales que se bailan desarrollando la creatividad mediante la música y el ritmo.</i>
BOLLYWOOD	LUNES Y MIÉRCOLES	20.30-21.30	<i>Bailes y coreografías de la cultura india, tanto por la música que se emplea como por el ropaje, el maquillaje, las joyas y por supuesto, la coreografía</i>
COCINA	JUEVES	17-19	<i>Aprendizaje de las distintas habilidades que son necesarias para realizar recetas de cocina sencillas, económicas, de mercado, al alcance y con un toque de distinción. Aprendizaje de hábitos saludables en la alimentación.</i>
CORO MÚSICA MODERNA	VIERNES	20-21.30	<i>Actividad dirigida al desarrollo y mejora de la técnica vocal entendida como medio de expresión. Favoreciendo la adquisición de cultural musical como medio de expresión y de disfrute.</i>
CORTE Y	MARTES	16-18 / 18-20	<i>Aprendizaje de costura a mano y máquina lo necesario para realizar tareas de costura</i>



CONFECCIÓN	JUEVES	12-14	<i>empezando desde lo más básico, para poco a poco ir creando piezas al gusto y en la medida de las posibilidades de cada participante.</i>
	VIERNES	16-18	
FOTOGRAFÍA	LUNES	16-18	<i>Requisitos técnicos y teóricos y el equipo mínimo para poder desarrollar fotografía en diferentes ámbitos. Contenidos: manejo de la cámara fotográfica; cálculo de la exposición; elección del equipo adecuado; la luz, diferentes tipos de luz; composición, manejo creativo de la cámara; aprender a ver dentro de la geometría de las construcciones; trabajos fotográficos de diferentes autores/as.</i>
	MARTES	16-18	
	MARTES	18 – 20	
	VIERNES	20-22	
MANTENIMIENTO	MARTES Y JUEVES	11-12	<i>Actividad física que a través de ejercicios de gimnasia, juegos, danza y la adaptación de algunos deportes, contribuye a la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función del nivel del participante.</i>
HISTORIA DE SALAMANCA	VIERNES	16.30-18 nivel I / 18.15-19.45 nivel II	<b>Nivel I:</b> Desde el siglo VII-VI a.C hasta principios del siglo XVI: El Cerro de San Vicente (el germen de la actual Salamanca). Vacceos y Vettones. Aníbal y Salamanca. La Civitas romana y su urbanización. Salamanca en tierra de nadie en época musulmana. Vestigios visigodos en Salamanca y provincia. La repoblación. Iglesias románicas y catedral Vieja de Salamanca. Leyendas de Salamanca. Inicio del Estudio salmantino. Configuración morfológica de la ciudad. La Guerra de los Bandos. Personajes ilustres en Salamanca. Palacios salmantinos... <b>Nivel II</b> Desde el siglo XVI hasta el siglo XX: Escuelas Mayores (escalera, enigmas del claustro y fachada), Menores y Hospital del Estudio. Estudiantes ilustres. Personajes universales. Catedral Nueva de Salamanca. Iglesia de San Esteban. La Clerecía y sus consecuencias en la estructura de Salamanca. La Plaza Mayor de Salamanca. Los desastres de la guerra de la Independencia y la francesada. El comienzo hacia la modernidad y la nueva configuración de Salamanca. Leyendas y mito
INGLÉS PARA VIAJES	LUNES Y MIÉRCOLES	10-11 (intermedio) / 11-12 nivel 3	<i>Iniciación en el aprendizaje y profundización del inglés a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que se adquieran conocimientos básicos para comunicarse en esta lengua aplicándolo a los viajes.</i>
		17-18 nivel 0 / 18-19 nivel avanzado	
	MARTES Y JUEVES	10-11 nivel 3 / 11-12 nivel 2 /	

		12-13 nivel 1 /13-14 nivel 0	
<b>MEMORIA</b>	LUNES y MIÉRCOLES	12-13	<i>Las personas mayores, como todos, además de demandar cuidados, atenciones y afectos de los familiares y amigos, requieren desarrollar estrategias y habilidades mentales que les devuelvan el control sobre el medio que les rodea. Procesos de atención, escucha, autoafirmación, memoria y resolución de problemas básicos, aportan excelentes recursos para adaptarse al medio, y por tanto, para sentirse autónomos y valiosos</i>
<b>MINDFULNESS</b>	SÁBADO	Mindfulness Nivel I.11h Mindfulness Nivel II.10h Mindfulness Nivel III.12h	<i>Pretende contactar nuestra mente con nuestras emociones a través de la respiración, y ayudarnos a entender cómo somos, para gestionar adecuadamente nuestras emociones, y mejorar nuestro bienestar.</i>
<b>PATWORK</b>	JUEVES	10-12	<i>El patchwork es la técnica de unir retales formando dibujos que posteriormente se acolchan. Las figuras geométricas pequeñas son la base de las labores de patchwork recortados y cosidos para hacer cojines, colchas, bolsos, patchwork artístico, etc</i>
<b>PILATES</b>	LUNES y MIÉRCOLES	08-9 / 9-10 /10-11	<i>Trabajamos desarrollo de todos los aspectos físicos: flexibilidad, coordinación, resistencia; el aparato respiratorio mejorando el control, fuerza del mismo, la relajación y la liberación de tensión</i>
	MARTES Y JUEVES	09-10 / 10-11 17-18 / 18-19 / 20-21 / 21-22	
<b>PINTURA</b>	MARTES	10-12 / 12-14	<i>Aprendizaje de técnicas de dibujo, óleo y otras que junto al aprendizaje de conocimientos teóricos, serán la base para la realización de cuadros. Trabajo continuado de óleo, añadiendo técnicas diferentes como espátulas y reservas.</i>
	MIÉRCOLES	10-12 / 12-14/ 16-18 /18-20 / 20-22	
	SABADO (infantil)	10.30-12.30	
<b>QUEDAMOS Y PUNTO</b>	VIERNES	18 - 20	<i>Intercambiar y conocer entre personas que saben, una labor entre con una larga historia y poder aplicarla a los gustos actuales. Conociendo las técnicas, materiales y puntos básicos.,</i>

			<i>Se realizarán muestras y labores concretas de complementos de moda como gorros y bufandas, mantas, fundas, etc.</i>
<b>RESTAURACION</b>	LUNES	12-14	<i>Se instruye en técnicas de reciclaje de pequeño mobiliario y de policromía en general. Se facilitan conocimientos de las herramientas y materias que se utilizan en la restauración. Iniciación en técnicas de pintura, patinas y acabados sobre objetos de decoración.</i>
	JUEVES	16-18 / 18-20	
<b>TAICHI-CHUAN-CHIKUNG</b>	LUNES y MIÉRCOLES	17.30-18.30	<i>Actividad física de origen chino consistente en la realización de movimientos individuales, suaves, a ritmo lento, ajustándose de forma natural al ritmo respiratorio. Se consigue relajar el cuerpo, mejorar la postura corporal y evitar sobrecargas en las articulaciones.</i>
	MARTES y JUEVES	11-12 / 12-13	
<b>TEATRO</b>	MARTES	19-20.30	<i>Hasta acercarnos a la representación actoral. Trabajaremos a través de propuestas individuales y colectivas sobre distintas áreas con el fin de facilitar y despertar una serie de capacidades que permitan la creación de personajes en acción a través de la expresión dramática, liberar la voz como canal de expresión de las emociones, etc.</i>
<b>YOGA</b>	LUNES y MIÉRCOLES	11-12 / 12-13	<i>Mediante técnicas de estiramiento, asanas (técnicas de control respiratorio), pranayama (técnicas de relajación y técnicas de concentración mental) y meditación, pretende el equilibrio y la armonía del cuerpo, la mente y las emociones, buscando eliminar todas las tensiones generadas a nivel físico y mental.</i>
		18.30-19.30 / 19.30-20.30	
MARTES y JUEVES	09-10/10-11		
<b>ZUMBA</b>	VIERNES	18.30-20 5M y j 12 -13	<i>Es una disciplina de baile deportiva que ayuda a fortalecer los músculos y es un buen ejercicio cardiovascular. Este ejercicio se ajusta a la velocidad y las capacidades de cada persona</i>

- Debido a la situación sociosanitaria, las actividades adoptan varias **medidas preventivas**: reducción de aforo, mantenimiento de distancia interpersonal, uso de mascarilla, desinfección de materiales y herramientas, e intervalos más largos entre las actividades.
- Las personas inscritas en cursos anteriores tendrán un plazo preferente para reinscribirse del 1 al 9 de septiembre y asimismo habrá cabida **para nuevas inscripciones si quedasen plazas libres, a partir del 20 de septiembre**.
- Por las medidas sanitarias si el aforo se redujera en relación a las personas inscritas se haría **sorteo**
- Para que una actividad se lleve adelante durante todos los meses previstos, ha de haber **un mínimo de plazas cubiertas** antes de comenzar el trimestre.
- Los horarios **pueden variar** en función de la demanda
- Las **actividades de ejercicio físico se realizarán al aire libre**, en la terraza, siempre que el tiempo lo permita
- **Calendario Primer Trimestre:**

1 octubre - 22 diciembre 2021

Días sin actividad de este periodo por ser festivos, **12 octubre, 1 noviembre 6 y 8 diciembre**

La cuota trimestral es de 50€ por actividad e inicialmente hay que abonar la cuota de la Asociación 10€ por persona

La cuota no incluye los materiales que se precisan para cada actividad.

El plazo de abono será del 10 al 23 de octubre

- **Más información a través del wasapt 601153472**