

Actividades para PERSONAS MAYORES (+ 60 años)

Dirigido a: Personas mayores de 60 años o menores de 60 con alguna discapacidad.

Lugar: Kulturgune, gimnasios de calle (P.Basoa y Pl. Andalucía), Lantxotegi, Gimnasio polideportivo...

Calendario: Presentación segunda semana de octubre 2015, final segunda semana mayo 2016 (se entregará calendario por curso).

Matriculación: del 8 al 12 de junio en Polideportivo.

Horarios: de 10 a 13 h. y de 17 a 20 h.

Actividades:

Por las mañanas: en KULTURGUNE.

Taller Memoria 1: Lunes de 10 a 11 ½ h.

Taller de Memoria 2: Lunes de 11 ½ a 13 h.

Taller de Memoria 3: Martes de 12 a 13 ½ h.

+ Los grupos de Taller de Memoria se distribuyen por niveles definitivamente el mes de noviembre.

Número de plazas mínimas: 10 **máximas:** 12

Gimnasia 1: martes y viernes de 10 a 11 h.

Gimnasia 2: Martes y viernes de 11 a 12 h.

Número de plazas mínimas: 12 **máximas:** 18

Bailes Salón 1: miércoles de 10 ½ a 11 ½ h. (gimnasio polideportivo)

Número de plazas mínimas: 12 **máximas:** 18

Risoterapia: miércoles de 11 ½ h a 13 h. (una sesión cada 15 días) (gimnasio polideportivo)

Número de plazas mínimas: 15 **máximas:** 20

Autocuidados (IGUALDAD): jueves de 10 a 11:30 h.

Masaje y Expresión corporal: Jueves de 12 a 13 h.

Número de plazas mínimas: 12 máximas: 18

Por las tardes:

Eliminación de Brecha Digital (Informática): en LANTXOTEGI.

Iniciación 1:(sin conocimiento previo): lunes, de 16 a 18 h.

Intermedio 2: martes de 16 a 18 h.

Intermedio 3: martes de 18 a 20 h.

Avanzado 4: miércoles de 16 a 18 h.

Intermedio 5: miércoles de 18 a 20 h.

Número de plazas mínimas: 8 máximas: 10

Orden de preferencia en la inscripción:

1. Personas mayores de 60 años, abonados/as instalaciones deportivas o socias Club Jubilados/as de Berriozar.
2. Personas + 60 años Empadronadas en Berriozar.
3. Personas con situaciones especiales.
4. Personas entre 50 y 60 años empadronadas.
5. Personas + 60 años, No Empadronadas.

Tasas/Precios:

Precio: (+ 60 años)

Socio/as club jubilados y/o instalaciones deportivas: (10 €/mes) =**80 €/curso**

Personas empadronadas: (12 €/ mes)=**96€/curso**

P. NO empadronadas: (15€/mes) =**120€ /curso**

Sistema de pago: (presencial)

+ 60 años	1º pago Junio/Sept.	2º pago OCTUBRE	3º pago ENERO	total
Socias/abonadas	16 €	32 €	32 €	80 €
Empadronadas	20 €	38 €	38 €	96 €
No empadronad	24 €	48 €	48 €	120 €

Entidades que participan en las actividades:

Ayuntamiento Berriozar, Club de Jubilados/As San Esteban, Lantxotegi, MKE, Programa Comunitario de Hábitos Saludables de Berriozar.

Hora/Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 H	Taller	Gimnasia		Autocuidados	Gimnasia
10: 30H	Memoria	1	Bailes 1	Igualdad	1
11:00 H	1	Gimnasia	10 ½ a 11 ½		Gimnasia
11:30 H	Taller	2	Risoterapia		2
12:00 H	Memoria	Taller	11 ½ a 13 h	Masaje y	
12:30 H.	2	Memoria		Expresión C.	
13:00 H		3			
13:30 H					

Hora/Día	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:00 H	Iniciación	Intermedio	Avanzado 4		
16: 30H	1	2			
17:00 H					
17:30 H					
18:00 H		Intermedio	Intermedio 5		
18:30 H.		3			
19:00 H					
19:30 H					
20:00 h					

COCINA TRADICIONAL: Aprende hacer garrapiñadas, buñuelos, rosquillas...: configuración de grupo con personas inscrita, concreción día y horarios, mínimo 10 personas.