

ACTIVIDADES EN CASA ACTIVAMENTE

Dirigidas a jubilados
o mayores de
65 años

Te proponemos las siguientes
actividades para activar
tu mente en casa

Organiza:
Ayuntamiento de
Aldeatejada



ARTE: Relájate pintando un lienzo de una manera sencilla mediante números.

LECTURA: Disfruta con la lectura del libro que más te guste de la Biblioteca.

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES:

Manten activa tu mente con ejercicios de memoria, atención, cálculo, lenguaje y percepción.

Para más información y reservas,
llama al Ayuntamiento

923 34 10 01



ACTIVIDADES EN CASA

ACTIVAMENTE

¿A quién va dirigido?

El programa ACTIVAMENTE está pensado especialmente para los vecinos y vecinas de Aldeatejada mayores de 65 años que, por motivos de la situación sanitaria actual, no puedan salir de su casa tanto como quisieran.

Para ello, el Ayuntamiento ha preparado una serie de actividades que tienen como principal objetivo pasar un tiempo agradable del día con actividades creativas y ejercicios de mantenimiento de las capacidades cognitivas.

¿Qué actividades son?

ARTE: Te hacemos llegar un lienzo cuyo dibujo está organizado por secciones con números y un set de pintura acrílica e instrucciones para pintar la obra.

LECTURA: Desde la Biblioteca elegimos una lectura que se acorde a tus gustos. Indícanos que género y temática te apetece leer y te lo buscamos.

CUADERNILLO: Hemos preparado un cuadernillo lleno de actividades para trabajar distintos ámbitos como la memoria, atención, cálculo, lenguaje, percepción, etc. Está organizado para que cada día dediques un tiempo a entrenar cada capacidad.

¿Cómo se solicita?

Ven o llama al Ayuntamiento **-923 34 10 01-**

e indícanos qué actividad o actividades te gustaría realizar.

Contactaremos contigo y te llevaremos las actividades a casa.