

CUÉLLAR

TALLERES OCIOSOS

El Club de Ocio es un espacio de encuentro y entretenimiento donde puedes conocer gente, compartir vivencias con tus amigos y divertirte.

Cuota: 9 €.

Fechas: Los talleres se desarrollan desde octubre de 2021 a junio de 2022.

Lugar: Dependiendo necesidades de la actividad, se avisará con antelación.

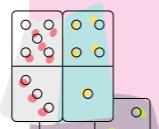
SINTIENDO LA MÚSICA Y EL BAILE

Mezcla de dinámicas con música e instrumentos para practicar de todo tipo de bailes (zumba, jotas, danza del vientre, pop...)

Lugar: a convenir según actividad.

Horario: de 17.10 a 18.10, un jueves al mes.

Participantes: mínimo 6, máximo 13.



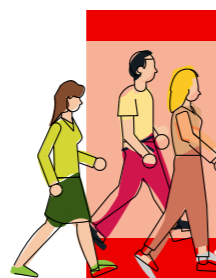
RISOJUEGOS

Dinámicas de risoterapia combinadas con juegos de ayer, hoy y siempre.

Lugar: a convenir según actividad.

Horario: de 17.10 a 18.10, un jueves al mes.

Participantes: mínimo 6, máximo 13.



PANDILLAS

Alternativa de ocio en Cuéllar, amigos, autodeterminación, autonomía, trabajo de habilidades sociales, inclusión, conocer gente y... ¡diversión!

Cuota 5 €/mes + precio de la actividad

Lugar de quedada: a convenir.

Horario: un viernes al mes.

Participantes: mínimo 10, máximo 20, divididos en dos grupos, que se compondrán dependiendo de las necesidades de cada persona. Se tendrán pandillas en meses alternos: en octubre un grupo, en noviembre el otro y, así, sucesivamente.

SEGOVIA Y CUÉLLAR ACTIVIDADES PUNTUALES

Como en años anteriores, por ser miembro del Club de Ocio tendrás la opción de participar en diferentes actividades (excursiones, visitas a museos, visitas a circo, teatro, etc.). Este año intentaremos que la oferta aumente con talleres puntuales y de diferente tipo: taller de cocina, masterclass de baile, sesión de yoga, taller de manualidades, visitas a monumentos... y alguna de las actividades tendrá formato online.

Las actividades variarán y habrá meses que se realicen para socios de Segovia, y otras para socios de Cuéllar, y otras para ambos. Para participar en estas actividades, se enviará una carta en la que se explicará la actividad, la fecha, y todos los datos que sean de interés.

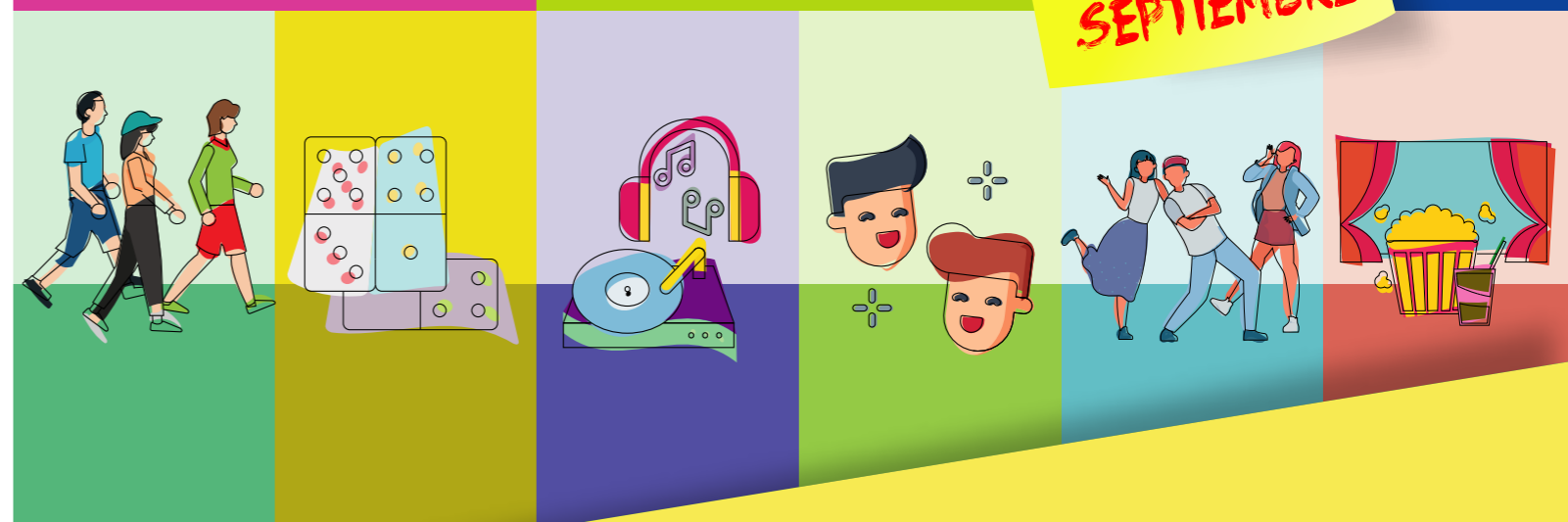
En caso de haber más participantes que plazas, se hará un sorteo, pero para la siguiente vez, la persona que se quede sin plaza y quiera participar, tendrá plaza asegurada.

En este caso, la cuota dependerá de la actividad, y se cobrará de forma independiente.

Para ampliar información, consultas y resolver dudas pueden dirigirse a Esther Miguelañez, responsable de Ocio y Voluntariado, en los
☎ 646 542 517 ó 921 436 862, días laborales de 11 a 14 h. y de 15 a 18 h.


fundación
personas
APADEFIM Segovia

ACTIVIDADES DE OCIO TEMPORADA 2021-2022 SEGOVIA Y CUÉLLAR



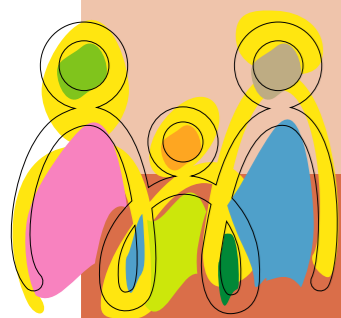
fundación  personas
apadefim Segovia


Plena
inclusión
Castilla y León

CLUB OCIO 2021-2022

El **Servicio de Ocio de Fundación Personas Segovia** es un recurso específico y organizado, orientado por los principios de normalización e inclusión social, que desarrolla un **programa de actividades de forma continuada**, bien sea a través de las actividades del club de ocio, de actividades puntuales o de turnos de vacaciones.

El Servicio de Ocio propicia tiempo para dedicarse a uno mismo, para compartir diversión con amigos, para **conocer** nuevas personas, para **gozar** de nuestra ciudad y de otras, para **vivir** nuevas experiencias, y sobre todo, para **disfrutar**.



SEGOVIA

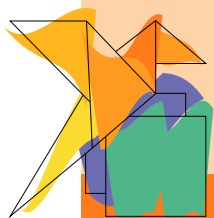
TALLERES OCIOSOS

El Club de Ocio es un espacio de encuentro y entretenimiento donde puedes conocer gente, compartir vivencias con tus amigos y divertirte. Los talleres y actividades que se desarrollan en el Club de Ocio están adaptados siempre a la edad y necesidades de los participantes. Son dirigidos por profesionales y voluntarios/as de la entidad.

Aquí te contamos lo que te ofrecemos para este 2020-2021.

La Cuota por participar en el Club de Ocio es de 15 €.

Fechas: Los talleres se desarrollan desde octubre de 2021 a junio de 2022.



BAILE

¿Quieres conectar contigo mismo/a mientras mueves el esqueleto? El baile tienen muchos beneficios a nivel físico y psicológico: se hace ejercicio, mejora la autoestima, potencia el equilibrio y la coordinación. Es divertidísimo con compases tradicionales (sevillanas, jotas, rumba...) y ritmos modernos (zumba, danza del vientre...)

Participantes: mínimo 8 y 14 máximo.

Horario: Turno 1: un martes al mes de 17 a 18 h

Lugar: Gimnasio residencia El Sotillo.



SENDERISMO

Para las personas más deportistas y que disfruten caminando por la naturaleza, disfrutando por los alrededores de Lastrilla y de Segovia.

Se requiere buena forma física y ser autónomo en los desplazamientos.

Participantes: mínimo 5, máximo 12.

Grupos: Dependiendo del número de personas preinscritas. En caso de contar con participantes suficiente para formar dos grupos, la actividad se haría en meses alternos (grupo 1 un mes, grupo 2 al mes siguiente, y sucesivamente).

Horario: Un martes al mes. Salida del centro de día a las 15.45 h, recogida en el punto establecido en el calendario mensual a las 18.00 h *

***Nota:** Del viaje de ida se hará cargo el Servicio de Ocio. De la vuelta hasta el domicilio, deberá ocuparse el tutor del participante. Los residentes en El Sotillo, sí tendrán el viaje de vuelta cubierto.



SINTIENDO LA MUSICA

Uso de la música (sonido, ritmo, armonía, melodía...) para promover la comunicación, el movimiento y la expresión. Divertidas dinámicas con instrumentos y otros materiales.

Participantes: 2 turnos de mínimo 6 personas y máximo 11.

Horario: turno 1: un martes al mes; turno 2: un lunes al mes, de 17 a 18 h

Lugar: Gimnasio residencia El Sotillo.



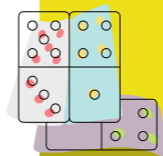
JUEGOS TRADICIONALES Y DE MESA

Un clásico de hoy y de siempre: parchís, dominó, rana, bolos, petanca... junto con otros con un toque más moderno y creativo. ¿A quién no le gusta jugar una partidita?

Lugar: Gimnasio y finca Residencia El Sotillo. Con buen tiempo se irá a parques de juegos tradicionales de Segovia.

Participantes: Mínimo 7, máximo 12. Grupos: Tres grupos.

Horario: 1 día al mes por grupo. El día se decidirá con los grupos configurados.



CINE

Si te gusta el cine no te pierdas este taller, tiene películas variadas: musical, comedia, animación, románticas...

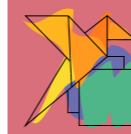
Turno 1: películas en cines de la ciudad.

Participantes: mínimo 4, máximo 6. Necesario buen nivel de autonomía en los desplazamientos. La entrada se abona de forma independiente a la cuota de ocio. Los desplazamientos tanto de ida como de vuelta al domicilio no corren a cargo del Servicio de Ocio, excepto para usuarios de residencia El Sotillo.

Turno 2: películas en la residencia.

Participantes: mínimo 8, máximo 20. Entrada gratuita.

Horario: un miércoles al mes cada turno. El turno 1, quedará en la puerta del cine a las 17.30 h; para el turno 2, la película comenzará a las 17.30 h. Hora de salida según duración película.



OCIO SENIOR

Ocio Senior es una actividad dirigida a mayores de 63 años, en la que realizaremos actividades que te motiven: bingos, cartas, musicoterapia con canciones tradicionales, etc. Además, la actividad tendrá una duración más reducida, para que puedas disfrutar sin que acabes aburrido/a o cansado/a.

Cuota: 4 € al mes

Participantes: Mínimo 4 y máximo 8.

Horario: 2 días al mes, justo después de la merienda. Duración: dependiendo actividad.



CUENTACUENTOS

Cuentos de hoy y de siempre; videocuentos; poesía, etc. Para despertar la imaginación.

Participantes: mínimo 10, máximo 18.

Horario: un miércoles al mes, 17 a 18 h.

Lugar: Sala multiusos de residencia



SALIDAS POR LA CIUDAD

Personas con un buen nivel de autonomía y movilidad, que sepan manejarse por la ciudad para disfrutar de su oferta cultural: cine, teatro, museos, comidas, cenas...

El Servicio de Ocio, apoyará en la organización del plan, horarios... El día de la actividad tendrá operativo un teléfono para posibles incidencias.

Cuota: 6 €/mes + el coste de la actividad, que se abonará aparte.

Participantes: mínimo 4, máximo 7. Si la demanda es grande, se valoraría hacer dos grupos. Es imprescindible que los participantes tengan **autorización** para salir sin acompañamiento de monitorado.

Lugar: a conveniencia. Traslados hasta la actividad por cuenta del participante.

Horario: una salida al mes, en viernes, sábado, domingo o festivo.

La actividad está supeditada a la situación epidemiológica. Los participantes en Salidas por la ciudad no podrán inscribirse en Pandillas, excepto si sobran plazas.



PANDILLAS

Actividades de ocio en la ciudad: visitas, cine, espectáculos, meriendas, cenas, comidas y... ¡diversión!

Lugar: dependerá de la actividad.

Horario: una salida al mes en viernes, sábado, domingo y/o festivo. Por necesidades de organización, del apoyo de voluntariado y/o de las actividades, los días de actividad variarán, por lo que cada mes puede tocar en un día distinto.

Participantes: máximo 30 y mínimo 24. 3 grupos, máximo 10 personas por grupo. Tendrán preferencia los usuarios que no sean autónomos en sus salidas.

Cuota 10 € mes + coste de la actividad (se paga en el momento actividad)

Los participantes Pandillas no podrán inscribirse en Salidas por la ciudad, excepto si sobran plazas.

