

## ***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

### ***Albatalia, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.

### ***Alberca, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
GERONTOGIMNASIA2	70	h.
PLÁSTICA Y ARTESANÍA	35	h.
ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
RISOTERAPIA	20	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
REEDUCACION DEL SUELO PELVICO	6	h.

### ***Alburquerque, Los***

ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.

### ***Algezares***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TEATRO	40	h.
ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA	25	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
PENSAMIENTO POSITIVO	6	h.

### ***Aljucer***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
HABILIDADES COGNITIVAS	25	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.

### ***Alquerias***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TEATRO	40	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.

## ***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

### ***Arboleja, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
PINTURA	35	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
PENSAMIENTO POSITIVO	6	h.
¿COMO TE SIENTES HOY? DESCUBRIENDO TUS EMOCIONES	6	h.

### ***Avilese***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
MÚSICA CORAL	35	h.
PLÁSTICA Y ARTESANÍA	35	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.
REEDUCACION DEL SUELO PELVICO	6	h.

### ***Baños y Mendigo***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
-----------------	----	----

### ***Barqueros***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.

### ***Barrio del Progreso***

GERONTOGIMNASIA2	70	h.
GERONTOGIMNASIA	70	h.
CHI KUNG	34	h.
ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.

### ***Barriomar***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TAI-CHI	34	h.
NEUROGYM	25	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.

### ***Beniajan***

GERONTOGIMNASIA2	70	h.
GERONTOGIMNASIA	70	h.
PINTURA	35	h.

***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

AUTOCUIDADOS	9 h.
DESARROLLO PERSONAL: VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR	8 h.

***Beniaján***

CIRCUITOS DE EJERCICIOS SALUDABLES	6 h.
------------------------------------	------

***Bojar, El***

GERONTOGIMNASIA	70 h.
NEUROGYM	25 h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6 h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6 h.

***Cabezo de Torres***

GERONTOGIMNASIA	70 h.
GERONTOGIMNASIA2	70 h.
TECNICAS DE COMUNICACIÓN	40 h.
MÚSICA CORAL	35 h.
CHI KUNG	34 h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6 h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6 h.

***Casillas***

GERONTOGIMNASIA	70 h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20 h.
ESTÉTICA Y SALUD	15 h.

***Churra***

GERONTOGIMNASIA	70 h.
ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA	25 h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20 h.

***Cobatillas***

GERONTOGIMNASIA	70 h.
MÚSICA DE CUERDA	40 h.
EXPRESION CORPORAL	40 h.
PENSAMIENTO POSITIVO	6 h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6 h.

***Corvera***

GERONTOGIMNASIA	70 h.
-----------------	-------

***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

HABILIDADES COGNITIVAS	25	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
DESARROLLO PERSONAL:VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR	8	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.

***Cueva, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TIC'S 1	33	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
DESARROLLO PERSONAL:VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR	8	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.

***Dolores, Los***

GERONTOGIMNASIA2	70	h.
GERONTOGIMNASIA	70	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.

***Era Alta***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
HABILIDADES COGNITIVAS	25	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.

***Ermita de Burgos***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
NEUROGYM	25	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.

***Ermita del Rosario***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA	25	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.

***Esparragal***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
NEUROGYM	25	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.

***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

***Espinardo***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
GERONTOGIMNASIA2	70	h.
ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
RISOTERAPIA	20	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

***Fama, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
PINTURA	35	h.
NEUROGYM	25	h.
PENSAMIENTO POSITIVO	6	h.

***Flota, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
PINTURA	35	h.
CHI KUNG	34	h.
CULTURA Y ARTE	22	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

***Garres, Los***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
GERONTOGIMNASIA2	70	h.
TEATRO	40	h.
PLÁSTICA Y ARTESANÍA	35	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
¿COMO TE SIENTES HOY? DESCUBRIENDO TUS EMOCIONES	6	h.

***Gea y Truyols***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
RISOTERAPIA	20	h.
REEDUCACION DEL SUELO PELVICO	6	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

## ***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

### ***Guadalupe***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
HABILIDADES COGNITIVAS	25	h.
LA ALEGRIA GENERADORA DE SALUD	20	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.
CIRCUITOS DE EJERCICIOS SALUDABLES	6	h.

### ***Infante Juan Manuel***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
PINTURA	35	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

### ***Javali Nuevo***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
GERONTOGIMNASIA2	70	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

### ***Javali Viejo***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
HABILIDADES COGNITIVAS	25	h.
ESCUELA DE SALUD PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR	20	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.

### ***Llano de Brujas***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
RISOTERAPIA	20	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

### ***Lobosillo***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
-----------------	----	----

***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

EXPRESION CORPORAL	40	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.

***Martinez del Puerto***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TEATRO	40	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.

***Monteagudo***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
EXPRESION CORPORAL	40	h.
RISOTERAPIA	20	h.

***Murta, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
-----------------	----	----

***Nonduermas***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

***Ñora, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA	25	h.
RISOTERAPIA	20	h.

***Orilla del Azarbe***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
MUNDO DIGITAL TIC'S 2	33	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.

***Palmar, El***

GERONTOGIMNASIA2	70	h.
GERONTOGIMNASIA	70	h.
TEATRO	40	h.
CHI KUNG	34	h.

***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
REEDUCACION DEL SUELO PELVICO	6	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
ESCRITORES ESPAÑOLES	3	h.

***Patiño***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
NEUROGYM	25	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
PENSAMIENTO POSITIVO	6	h.

***Paz, La***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
PINTURA	35	h.
NEUROGYM	25	h.
PENSAMIENTO POSITIVO	6	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

***Pedriñanes***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
NEUROGYM	25	h.
ESCUELA DE SALUD PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR	20	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.

***Puebla de Soto***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
PINTURA	35	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
¿COMO TE SIENTES HOY? DESCUBRIENDO TUS EMOCIONES	6	h.

***Puente Tocinos***

GERONTOGIMNASIA2	70	h.
GERONTOGIMNASIA	70	h.
EXPRESION CORPORAL	40	h.
ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
ENTRENAMIENTO MEMORIA	25	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.



***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE 6 h.

***Puntal, El***

GERONTOGIMNASIA 70 h.

NEUROGYM 25 h.

BAILES DE SALÓN 20 h.

AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS 6 h.

***Raal, El***

GERONTOGIMNASIA 70 h.

HABILIDADES COGNITIVAS 25 h.

ESTÉTICA Y SALUD 15 h.

NUTRICION Y LONGEVIDAD 6 h.

HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN 6 h.

***Ramos, Los***

GERONTOGIMNASIA 70 h.

PLÁSTICA Y ARTESANÍA 35 h.

TIC'S 1 33 h.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE 6 h.

***Ranero, El***

GERONTOGIMNASIA 70 h.

ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA 25 h.

BAILETERAPIA PARA MAYORES 20 h.

AUTOCUIDADOS 9 h.

PENSAMIENTO POSITIVO 6 h.

***Raya, La***

GERONTOGIMNASIA 70 h.

MÚSICA CORAL 35 h.

ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA 25 h.

***Rincon de Beniscornia***

GERONTOGIMNASIA 70 h.

BAILES DE SALÓN 20 h.

AUTOCUIDADOS 9 h.

DESARROLLO PERSONAL: VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR 8 h.

¿COMO TE SIENTES HOY? DESCUBRIENDO TUS EMOCIONES 6 h.

## ***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

### ***Rincon de Seca***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
EXPRESION CORPORAL	40	h.
TAI-CHI	34	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.

### ***San Andres-San Antolin***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
GERONTOGIMNASIA2	70	h.
HABILIDADES COGNITIVAS	25	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.

### ***San Anton***

GERONTOGIMNASIA2	70	h.
GERONTOGIMNASIA	70	h.
CHI KUNG	34	h.
MUNDO DIGITAL TIC'S 2	33	h.
DESARROLLO PERSONAL:VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR	8	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.

### ***San Basilio***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
GERONTOGIMNASIA2	70	h.
MÚSICA CORAL	35	h.
CHI KUNG	34	h.
TIC'S 1	33	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.

### ***San Gines***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
HABILIDADES COGNITIVAS	25	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
¿COMO TE SIENTES HOY? DESCUBRIENDO TUS EMOCIONES	6	h.

## ***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

### ***San Jose de la Vega***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TAI-CHI	34	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.

### ***San Jose Obrero (Raal)***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
PLÁSTICA Y ARTESANÍA	35	h.
NEUROGYM	25	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.
CIRCUITOS DE EJERCICIOS SALUDABLES	6	h.

### ***San Juan-Santa Eulalia***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TECNICAS DE COMUNICACIÓN	40	h.
MÚSICA CORAL	35	h.
PLÁSTICA Y ARTESANÍA	35	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.
CIRCUITOS DE EJERCICIOS SALUDABLES	6	h.

### ***San Miguel***

GERONTOGIMNASIA2	70	h.
GERONTOGIMNASIA	70	h.
TEATRO	40	h.
RISOTERAPIA	20	h.

### ***San Pio X***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
EXPRESION CORPORAL	40	h.
MUNDO DIGITAL TIC'S 2	33	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.

### ***Sangonera la Seca***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
HABILIDADES COGNITIVAS	25	h.

***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
REEDUCACION DEL SUELO PELVICO	6	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.

***Sangonera la Verde***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TIC'S 1	33	h.
ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA	25	h.
CIRCUITOS DE EJERCICIOS SALUDABLES	6	h.

***Santa Cruz***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TIC'S 1	33	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.

***Santiago el Mayor***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
GERONTOGIMNASIA2	70	h.
CHI KUNG	34	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
RISOTERAPIA	20	h.
CIRCUITOS DE EJERCICIOS SALUDABLES	6	h.

***Santiago y Zairaiche***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TECNICAS DE COMUNICACIÓN	40	h.
MÚSICA CORAL	35	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.

***Santo Angel***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA	25	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.

## ***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

### *Sucina*

GERONTOGIMNASIA	70	h.
INGLES	50	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

### *Torreagüera*

GERONTOGIMNASIA	70	h.
GERONTOGIMNASIA2	70	h.
PLÁSTICA Y ARTESANÍA	35	h.
RISOTERAPIA	20	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.

### *Valladolises*

GERONTOGIMNASIA	70	h.
ESTÉTICA Y SALUD	15	h.
PENSAMIENTO POSITIVO	6	h.

### *Vistabella*

GERONTOGIMNASIA	70	h.
ESTRATEGIAS MENTE ACTIVA	25	h.
ESCUELA DE SALUD PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR	20	h.
RISOTERAPIA	20	h.
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	6	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.

### *Vistalegre*

GERONTOGIMNASIA2	70	h.
GERONTOGIMNASIA	70	h.
TAI-CHI	34	h.
RISOTERAPIA	20	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
AUTOCUIDADOS	9	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.

***Relación de Cursos y Talleres de Formación para el año 2019 en los Centros Sociales de Mayores y horas a impartir:***

***Zarandona***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
MUNDO DIGITAL TIC'S 2	33	h.
BAILETERAPIA PARA MAYORES	20	h.
HIGIENE DEL SUEÑO Y TEC. DE RELAJACIÓN	6	h.
AUTOMASAJE Y ESTIRAMIENTOS	6	h.

***Zeneta***

GERONTOGIMNASIA	70	h.
TECNICAS DE COMUNICACIÓN	40	h.
BAILES DE SALÓN	20	h.
HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6	h.
NUTRICION Y LONGEVIDAD	6	h.