



¡Anímate y participa! La asistencia es gratuita

Para cualquier duda e información:

 I.gil@televida.es

 968 222 842

La Concejalía de Servicios Sociales de
Alhama de Murcia presenta la programación de:

Aulas de experiencias

de enero a mayo de 2025



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia



EMPRESAS POR UNA
SOCIEDAD LIBRE DE
VIOLENCIA DE GÉNERO

SERVICIO DE TELEASISTENCIA

Tunstall **televida**

Enero

- **"Prevención de riesgos en el hogar"**. Factores de riesgos en el entorno, desplazarse de forma segura, evitar intoxicaciones, quemaduras, un hogar más seguro.

Jueves 16 de enero de 10:30 a 12:00 horas en el Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

- **"Memoria activa"**. Estrategias para potenciar la memoria a corto plazo.
- Jueves 30 de enero de 10:30 a 12:00 horas en el en el Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

Febrero

- **"Los sentidos y sus cuidados"**. Conocimiento en profundidad de nuestros sentidos y como cuidarlos para mejorar nuestro bienestar.
- Jueves 13 de febrero de 10:30 a 12:00 horas en el Teleclub de La Costera de Alhama de Murcia.

- **"Deterioro Cognitivo y Demencia"**. Diferencia entre un deterioro cognitivo y una demencia. Dinámicas para fomentar la memoria y potenciación de la habilidad para desarrollar actividades diarias.
- Jueves 27 de febrero de 10:30 a 12:00 horas en el Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

Marzo

- **"Ponte en valor"**. Aula sobre el empoderamiento individual, la sabiduría de las personas mayores y sus capacidades.
- Jueves 13 de marzo de 10:30 a 12:00 horas en el Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

- **"Memoria activa"**. Estrategias para potenciar la memoria a corto plazo.
- Jueves 27 de marzo de 16:30 a 18:00 horas en la Casa de La Cultura de El Berro.



Abril

- **"Prevención de riesgos fuera del hogar"**. Educación vial, factores de riesgos en la calle, importancia de no caerse, evitar atropellos y otros accidentes evitables.

Jueves 10 de abril de 10:30 a 12:00 horas en el Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

- **"Envejecer con una sonrisa"**. El arte de envejecer positivamente centrándonos en el idioma universal que es la sonrisa.
- Jueves 24 de abril de 10:30 a 12:00 horas en el Teleclub de La Costera de Alhama de Murcia.

Mayo

- **"Los sentidos y sus cuidados"**. Conocimiento en profundidad de nuestros sentidos y como cuidarlos para mejorar nuestro bienestar.
- Jueves 15 de mayo de 10:30 a 12:00 horas en el Salón de actos del Centro de Mayores de Alhama de Murcia.

- **"Ponte Valor"**. Aula sobre el empoderamiento individual, la sabiduría de las personas mayores y sus capacidades.
- Jueves 29 de mayo de 16:30 a 18:00 horas en la Casa de La Cultura de El Berro.

Aulas impartidas por Leonor Victoria Gil Jareño, coordinadora de envejecimiento activo y saludable de Tunstall Televida, empresa que gestiona el servicio de teleasistencia de Alhama de Murcia.
Entrada libre y gratuita hasta completar aforo.