



Ayuntamiento de

**Cantillana**

*Área de Bienestar Social*

## Actividades para Mayores

### Mes de marzo



**TALLER “RELATOS DE MI PUEBLO”.** Escribe tu relato sobre antiguas historias de Cantillana, cosas típicas de la infancia, figuras conocidas y famosas de nuestro pueblo, costumbres, tradiciones... y compártelo en este taller donde se hablará y recopilará la historia y cultura de nuestro municipio. (Tamaño máximo del relato: una página). Todos los lunes, de 17.30 h a 19.00 h. Inicio el 9 de marzo.

**TALLER DE AUTOESTIMA “El amor a uno mismo”.** Pautas para mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos/as, aceptarnos y querernos más, sentirnos mejor con nuestra forma de ser y circunstancias. Martes 10, 17 y 24 de marzo, de 10.30 h a 12.00 h.

**GRUPO DE PASEOS Y CAMINATAS.** ¡Anímate a hacer un poco de ejercicio y únete al grupo para salir a andar por las rutas de nuestro pueblo! Todos los martes de 17.00 h a 18.00 h. Inicio el 10 de marzo. Salida desde Hogar del Pensionista.

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:** Centro Clara Campoamor o teléfono 955732830.

**CHARLA sobre “Técnicas de comunicación, resolución de conflictos y convivencia familiar”.** Recomendaciones sobre cómo expresar las emociones, sentimientos y quejas, dar y recibir críticas y otros consejos para mejorar la comunicación y la convivencia. Viernes 20 de marzo, de 10.30 h a 12.00 h.

**“ESPECIAL SEMANA SANTA”.** Proyección de documental sobre la Semana Santa de Sevilla. Viernes 27 de marzo, a las 12.00 h.

**GRUPO DE BAILE.** Aprende a bailar salsa y bachata. Sábados por la tarde. (Inicio y horario según demanda).

**“CLÁSICOS DEL CINE”.** Proyección de películas del cine clásico y éxitos de la época. Todos los viernes a las 18.00 h.

**Continuamos con los talleres de “Memoria y Prevención de Olvidos Cotidianos” y “Manualidades, Decoración y Reciclaje Creativo”, los lunes y jueves, respectivamente, de 10.30 h a 12.00 h. Plazas libres.**

Todas las actividades se realizan en el **HOGAR DEL PENSIONISTA** y son **GRATUITAS.**