



AYUNTAMIENTO DE CATRAL

OCIO & PARA TODOS

TIEMPO LIBRE disfruta de tu tiempo



INTRODUCCIÓN

No resulta fácil organizar nuestra vida. Por un lado, el paso de la rutina y de la comodidad empuja a repeticiones rituales y casi mecánicas y, por otro, una cierta apatía y conformismo nos induce a la pasividad y nos aparta de perspectivas tan saludables como utilizar la imaginación y desarrollar las capacidades creativas.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando ocio a una dimensión de enriquecimiento personal.

Por tanto, el ocio vendría a ser algo así como: **“EL TIEMPO LIBRE QUE UTILIZAMOS PARA HACER LO QUE NOS GUSTA Y PARA NUESTRO CRECIMIENTO PERSONAL”**.

Desde la Concejalía de Igualdad y Educación pretendemos que este proyecto sea de agrado para todos vosotros y que disfrutéis de las actividades propuestas con este catálogo de actividades para el curso 2011-2012.

M^a Manuela Sánchez Leal
Concejal Delegada de Educación e Igualdad



AYUNTAMIENTO DE CATRAL



OCIO & PARA TODOS
TIEMPO LIBRE disfruta de tu tiempo



Actividades **PARA LA SALUD**

Cada vez son más las personas que realizan algún tipo de actividad que comienza a ser reconocida como una actividad útil y con sentido de calidad de vida del que practica deporte. Los principales beneficios evidenciados científicamente son: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos. Existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

CHI KUNG

Los ejercicios de Chi Kung favorecen la relajación y el control del cuerpo la mente. A través de la practica de diferentes posturas y movimientos se proponen movilizar la energía interna para lograr la armonía de un equilibrio perfecto. Son ejercicios suaves que previenen la mejora de muchas enfermedades por derivar de la medicina tradicional china.

Horario: Lunes y miércoles de 9.30 a 10.30

Precio: 20 Euros

Lugar: Actual Casa de la Juventud.

Inscripciones: Profesores.

GIMNASIA MANTENIMIENTO PARA MAYORES

Esta dedicada a aquellas personas que han superado su edad de mayor rendimiento físico y que no tienen por qué dejar de hacer ejercicios. A través de estas actividades podrán realizar clases aeróbicas para estar en forma y sentirse mejor.

Horario: Martes y Jueves de 16:30h a 17:30h.

Lugar: Polideportivo Municipal.

Profesora Ana Filiu: 617001054.

PREPARACIÓN FÍSICA

La finalidad de la preparación física es mejorar el tono muscular y mejorar la circulación sanguínea. El objetivo es conseguir el bienestar psíquico, un mejor estado de humor y aumentar la resistencia física de nuestro organismo.

Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.

Horario: Lunes, Martes y Jueves de 15:30h a 16:30h.

Precio: 25 Euros.

Profesor: Julio Amoraga.

CURSO DE KARATE

Horario: Lunes y Miércoles 19:00h - 20:30h / Miércoles y Viernes 17:30h - 18:30h.

Lugar: Pabellón Municipal.

Profesor: Ismael 699202414.

TAEKWONDO PARA ADULTOS

La práctica del Taekwondo en adultos tiene muchos beneficios, en primer lugar dejar la vida sedentaria, mejorar el control de la respiración y de las posturas corporales, además de aprender técnicas de defensa personal.

Horario: Martes y Jueves de 20:00h a 21:00h.

Lugar: Pabellón Colegio Azorín.

Precio: 26 Euros.

Inscripción: profesor.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO PERSONAL

Es un conjunto de actividades dónde puedes encontrar recursos para conocerte mejor, tomar decisiones, resolver problemas, mejorar la autoestima, prepararte para aprender, nadar en el mar de la creatividad, potenciar la memoria o relacionarte haciendo amigos.



CURSO DE FOTOGRAFÍA

La cámara digital es un elemento habitual en los aficionados a la fotografía, pero quizás no sabemos sacarle el mayor rendimiento y partido. Por ello ofrecemos dos cursos para practicar e iniciarse en el apasionante mundo de la fotografía.

Horario: Lunes y Miércoles de 20:00h a 21:30h.

Lugar: Casa de la Juventud (Antiguo Centro de Salud).

Precio: 20 Euros.

Inscripciones: Casa de la Juventud (Antiguo Centro de Salud) y Concejalía de Educación.

TALLER DE MEMORIA

Con el taller de memoria se pretende prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria. Evitar o reducir las preocupaciones que se generan en esta área.

Horario: De Lunes a Jueves. 17:00h a 19:00h.

Lugar: Centro de Formación Municipal.

Inscripciones: Catral Joven o en Concejalía de Educación.

TALLER DE INFORMÁTICA

Taller especialmente diseñado con el objetivo de dotar de los conocimientos básicos a todas aquellas personas interesadas en la informática.

Lugar: Casa de la Juventud (Antiguo Centro de Salud).

Inscripciones: Catral Joven o en Concejalía de Educación.

CLASES DE INGLÉS

Preparamos las pruebas de Certificación de la EOI para Inglés: Nivel Intermedio y Avanzado.

Horario:

Lunes y Jueves: 21:00h - 23:00h.

Martes y Miércoles: 20:00h - 22:00h.



ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO

El objetivo de esta área es ofrecer un servicio de apoyo que facilite los procesos de cambio, o ajustes personales y familiares, que es necesario realizar a fin de hacer frente con éxito a las diversas dificultades y exigencias que pueden surgir en la vida cotidiana.

ESCUELA PARA PADRES

Ser padre y madre no son materias que nos enseñan en el colegio. Por ello se ha creado esta escuela de padres como un espacio de apoyo profesional, para todos los padres que tengan necesidad de orientación, información y asesoramiento.

Psicóloga Cristina Fernández.

(Según demanda)

Inscripciones: Catral Joven o en Concejalía de Educación.

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Nuestra vida cotidiana nos produce estrés y por ello debemos eliminarlo y sobre todo reconocer sus causas y aprender a prevenirlo en caso de que nos lleve a un estado de ansiedad o depresión.

Psicóloga Ana M^a.

(Según demanda)

Inscripciones: Catral Joven y en Concejalía de Educación

ORIENTACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO

Desde este servicio se pretende facilitar información y apoyo psicológico, a través de un programa de orientación para niños, adolescentes, estudiantes, parejas, familias, mujeres embarazadas y tercera edad.

Psicóloga Cristina Fernández.

(Según demanda)

Inscripciones: Catral Joven y en Concejalía de Educación.

VOLUNTARIADO “BANCO DEL TIEMPO”

El Banco del Tiempo es una propuesta para impulsar en los vecinos de Catral hacia la participación social y la solidaridad. Si eres cocinero y le haces la comida a una administrativa puede que ella también te lleve la contabilidad de forma “gratuita”.

Información: Centro Asesor de la Mujer y en Concejalía de Educación.

Muy interesante para jubilados y jubiladas.



FICHA DE INSCRIPCIÓN

Nombre _____

Domicilio _____

Móvil _____ Tel. 2 _____

C.P. _____ Población _____

Fecha de nacimiento _____

Edad _____ D.N.I. _____

Actividad en la que se inscribe _____

Fecha de inscripción _____

Cuenta bancaria: entidad/sucursal/ D.C./ N° de cuenta
_____/_____/_____/_____

Hombre

Mujer

Firma