

LUNES 4 JUNIO

CONCURSO COCAS DULCES. Entrega durante la mañana de hoy. El viernes se premiará a la más votada.

10:00 CHARLA: BUEN TRATO por M^a Teresa Manzanaque. Psicóloga de la CRUZ ROJA.

11:00 TAICHÍ CHUAN.

17:00 CAFÉ Y LABORES. Pasamos la tarde cosiendo, bordando y charlando. Tarde de tertulia.

18:00 CHARLA: BENEFICIOS DEL TAICHÍ CHUAN seguida de una **CLASE PRÁCTICA.**

MARTES 5 JUNIO

09:30 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

09:30 INGLÉS BÁSICO.

10:00 INFORMÁTICA.

11:00 CHARLA: AUDICIÓN EN LOS MAYORES por Ernesto Liste de GAES.

12:00 HIDROTERAPIA. Inscribirse con antelación.

16:30 DONACIÓN DE SANGRE.

17:00 LECTURA. Nos reunimos, leemos y conversamos. ¡Anímate!

19:00 YOGA.

MIÉRCOLES 6 JUNIO

08:30 - 10:30 CONTROL TENSIÓN, AZÚCAR, HTA... por el equipo de enfermería del DYA.

10:00 PINTURA.

10:00 YOGA.

18:00 CUENTACUENTOS. Abuelos-nietos.

19:00 TAICHÍ CHUAN .

JUEVES 7 JUNIO

08:30 - 10:30 CONTROL TENSIÓN, AZÚCAR, HTA... por el equipo de enfermería del DYA.

09:30 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

11:00 CHARLA PREVENCIÓN ICTUS, INFARTOS, GOLPE DE CALOR... por el equipo de enfermería del DYA.

12:00 HIDROTERAPIA. Inscribirse con antelación.

17:30 BAILE LINDY HOP SWING.

¡GRACIAS A TODAS LAS ENTIDADES Y PROFESIONALES QUE COLABORAN EN LAS DISTINTAS ACTIVIDADES!

VIERNES 8

9:00 TAICHÍ CHUAN.

11:00 BAILES LATINOS por Bianca Dance Style.

12:00 CONCURSO TAPAS. Participa aportando algo y nos tomamos el aperitivo juntos.

18:00 CHARLA: NUTRICIÓN SALUDABLE Y SENCILLA. Equipo de enfermería del DYA.

19:00 FIN DE SEMANA. ENTREGA DE PREMIOS DEL CONCURSO DE COCAS DULCES. LIMONADA y MÚSICA.

EXPOSICIÓN DE LOS TRABAJOS REALIZADOS POR L@S ALUMN@S DE PINTURA Y CERÁMICA.

INSCRIBIRSE A LOS DIFERENTES CONCURSOS DE COMIDA.

RASTRILLO A BENEFICIO DE L@S SOCI@S DEL CENTRO.

TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS Y DE LIBRE ACCESO.

LUNES 11 JUNIO

CONCURSO APERITIVOS SALADOS.

Entrega durante la mañana de hoy. El viernes se premiará al más votado.

08:30 1ª RUTA SALUDABLE. Salida desde el CEAM. ¡Ponte cómodo/a y a caminar!

10:00 CHARLA: TELEASISTENCIA DOMICILIARIA por Ana Velasco de Cruz Roja.

11:00 TAICHÍ CHUAN.

17:00 CAFÉ Y LABORES. Pasamos la tarde cosiendo, bordando y charlando. Tarde de chistes!!

19:00 TAICHÍ CHUAN.

MARTES 12 JUNIO

09:30 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

10:00 INFORMÁTICA.

11:00 CHARLA: LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA por la psicóloga Paqui Pérez del CEAM.

12:00 AICHÍ. Ejercicios acuáticos, meditación en movimiento por Graciela Villalba. Inscribirse con antelación.

18:00 CHARLA: PREVENCIÓN ACCIDENTES DOMÉSTICOS por el equipo de enfermería del DYA.

MIÉRCOLES 13 JUNIO

08:30 RENOVACIÓN DNI.

Inscripciones previas en el Ayuntamiento de Altea.

16:00 CERÁMICA.

18:00 CUENTACUENTOS. Abuelos-nietos.

JUEVES 14 JUNIO

08:30 -10:30 CONTROL TENSIÓN, AZÚCAR, HTA... por el equipo de enfermería del DYA.

09:30 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

11:00 CHARLA: OPTOMETRÍA A PARTIR DE LOS 60 por Amador Devesa Óptico de Optoclínic.

12:00 HIDROTERAPIA. Inscribirse con antelación.

17:30 BAILE LINDY HOP SWING.

VIERNES 15 JUNIO

08:30 -10:30 CONTROL TENSION, AZUCAR, HTA... por el equipo de enfermería del DYA.

08:30 RECOGIDA DNI realizados.

12:00 CONCURSO COMIDA INTERNACIONAL. DEGUSTACIÓN POR TODAS LAS PERSONAS ASISTENTES.

CEAM ALTEA

C/ MARINA BAIXA, 6.
96 688 00 46

**MES DEDICADO AL
MAYOR**

1ª quincena del 4 al 15 de JUNIO

EL CEAM ES UN CENTRO ESPECIALIZADO DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES TITULARIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE ALTEA.

SI QUIERES CONOCER UN RECURSO QUE ESTÁ A TU ALCANCE, NO LO DUDES.

VEN A NUESTRAS VISITAS GUIADAS en horario de mañana. Y verás las instalaciones y los servicios que ofrecemos.

AGRADECIMIENTOS A TODOS LOS COLABORADORES.