

## Recuerda que ....

### \*INICIO A INFORMÁTICA

Lunes y miércoles 11:00 a 13:00 horas.  
Hogar del Mayor

### \*ACCESO LIBRE A INTERNET

Viernes 11:00 a 13:00 horas. Hogar del Mayor.

### \*GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Martes y jueves 9:30, 10:30 y 11:30 horas.  
Lunes y miércoles 11:30 horas. IDM

### \*TAI-CHI

Lunes y miércoles 9:30 y 10:30 horas. IDM

### \*TALLER DE PINTURA

Lunes y jueves . Artes Plásticas

### \*DISEÑO Y CONFECCIÓN

Lunes, miércoles y jueves  
17:30 a 20:00 horas. Hogar del Mayor.

### \*BAILES LATINOS

Jueves 18:30 a 19:30 horas. Hogar del Mayor.

### \*BINGO

Día 19 - 17:00 h. Hogar del Mayor.

Colaboran:

Asociación "El Arenal" y



Ayuntamiento de  
Velilla de San Antonio

CENTRO DE  
FISIOTERAPIA  
MFisio

# ACTIVIDADES TERCERA EDAD NOVIEMBRE 2019



Información en la oficina del Hogar del Mayor  
(1ª planta) de lunes a viernes de 11:00 a 13:00 horas



Velilla de San Antonio  
Mayores

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|--|--|--|
|   |   |  |  | <b>1</b><br><br><u>*ACCESO LIBRE INTERNET</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor   |
| <b>5</b><br><br><u>*TAICHI</u><br>9:30 -10:25 -10:30 a 11:30 hrs. IDM<br><u>*GIMNASIA</u><br>11:30 a 12:25 hrs. IDM.<br><u>*INICIO INFORMÁTICA</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE PINTURA</u><br>16:00 a 19:00 hrs. C. Artes Plásticas<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>17:30 a 20:00 hrs. Casa del Mayor  | <b>5</b><br><br><u>*GIMNASIA</u><br>9:30 a 10:25 hrs. IDM.<br>10:30 a 11:25 hrs. IDM<br>11:30 a 12:25 hrs. IDM  | <b>6</b><br><br><u>*TAICHI</u><br>9:30 a 10:25 -10:30 a 11:30 hrs.IDM<br><u>*GIMNASIA</u><br>11:30 a 12:25 hrs. IDM<br><u>*INICIO INFORMÁTICA</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>17:30 a 20:00 hrs. Casa del Mayor  | <b>7</b><br><br><u>*GIMNASIA</u><br>9:30 a 10:25- 10:30 a 11:25 hrs.<br>11:30 a 12:25 hrs. IDM.<br><u>*MAYORTECA</u><br>11:00 a 12:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE PINTURA</u><br>16:00 a 19:00 hrs. C. Artes Plásticas<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>16:30 a 18:30 hrs. Casa del Mayor<br><u>*BAILES LATINOS</u><br>18:30 a 19:30 hrs. Casa del Mayor  | <b>8</b><br><br><u>*ACCESO LIBRE INTERNET</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><br><u>*TALLER DE MANEJO DEL MOVIL</u><br>11:00 a 12:00 hrs. Casa del Mayor  |
| <b>11</b><br><br><u>*TAICHI</u><br>9:30 -10:25 -10:30 a 11:30 hrs. IDM<br><u>*GIMNASIA</u><br>11:30 a 12:25 hrs. IDM.<br><u>*INICIO INFORMÁTICA</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE PINTURA</u><br>16:00 a 19:00 hrs. C. Artes Plásticas<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>17:30 a 20:00 hrs. Casa del Mayor | <b>12</b><br><br><u>*GIMNASIA</u><br>9:30 a 10:25 hrs. IDM.<br>10:30 a 11:25 hrs. IDM<br>11:30 a 12:25 hrs. IDM   | <b>13</b><br><br><u>*TAICHI</u><br>9:30 a 10:25 -10:30 a 11:30 hrs.IDM<br><u>*GIMNASIA</u><br>11:30 a 12:25 hrs. IDM<br><u>*INICIO INFORMÁTICA</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>17:30 a 20:00 hrs. Casa del Mayor | <b>14</b><br><br><u>*GIMNASIA</u><br>9:30 a 10:25- 10:30 a 11:25 hrs.<br>11:30 a 12:25 hrs. IDM.<br><u>*MAYORTECA</u><br>11:00 a 12:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE PINTURA</u><br>16:00 a 19:00 hrs. C. Artes Plásticas<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>16:30 a 18:30 hrs. Casa del Mayor<br><u>*BAILES LATINOS</u><br>18:30 a 19:30 hrs. Casa del Mayor | <b>15</b><br><br><u>*ACCESO LIBRE INTERNET</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><br><u>*TALLER DE MANEJO DEL MOVIL</u><br>11:00 a 12:00 hrs. Casa del Mayor |
| <b>18</b><br><br><u>*TAICHI</u><br>9:30 -10:25 -10:30 a 11:30 hrs. IDM<br><u>*GIMNASIA</u><br>11:30 a 12:25 hrs. IDM.<br><u>*INICIO INFORMÁTICA</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE PINTURA</u><br>16:00 a 19:00 hrs. C. Artes Plásticas<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>17:30 a 20:00 hrs. Casa del Mayor | <b>19</b><br><br><u>*GIMNASIA</u><br>9:30 a 10:25 hrs. IDM.<br>10:30 a 11:25 hrs. IDM<br>11:30 a 12:25 hrs. IDM<br><br><u>*BINGO</u><br>Casa del Mayor 17:00 h. | <b>20</b><br><br><u>*TAICHI</u><br>9:30 a 10:25 -10:30 a 11:30 hrs.IDM<br><u>*GIMNASIA</u><br>11:30 a 12:25 hrs. IDM<br><u>*INICIO INFORMÁTICA</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>17:30 a 20:00 hrs. Casa del Mayor | <b>21</b><br><br><u>*GIMNASIA</u><br>9:30 a 10:25- 10:30 a 11:25 hrs.<br>11:30 a 12:25 hrs. IDM.<br><u>*MAYORTECA</u><br>11:00 a 12:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE PINTURA</u><br>16:00 a 19:00 hrs. C. Artes Plásticas<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>16:30 a 18:30 hrs. Casa del Mayor<br><u>*BAILES LATINOS</u><br>18:30 a 19:30 hrs. Casa del Mayor | <b>22</b><br><br><u>*ACCESO LIBRE INTERNET</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><br><u>*TALLER DE MANEJO DEL MOVIL</u><br>11:00 a 12:00 hrs. Casa del Mayor |
| <b>25</b><br><br><u>*TAICHI</u><br>9:30 -10:25 -10:30 a 11:30 hrs. IDM<br><u>*GIMNASIA</u><br>11:30 a 12:25 hrs. IDM.<br><u>*INICIO INFORMÁTICA</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE PINTURA</u><br>16:00 a 19:00 hrs. C. Artes Plásticas<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>17:30 a 20:00 hrs. Casa del Mayor | <b>26</b><br><br><u>*GIMNASIA</u><br>9:30 a 10:25 hrs. IDM.<br>10:30 a 11:25 hrs. IDM<br>11:30 a 12:25 hrs. IDM   | <b>27</b><br><br><u>*TAICHI</u><br>9:30 a 10:25 -10:30 a 11:30 hrs.IDM<br><u>*GIMNASIA</u><br>11:30 a 12:25 hrs. IDM<br><u>*INICIO INFORMÁTICA</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>17:30 a 20:00 hrs. Casa del Mayor | <b>28</b><br><br><u>*GIMNASIA</u><br>9:30 a 10:25- 10:30 a 11:25 hrs.<br>11:30 a 12:25 hrs. IDM.<br><u>*MAYORTECA</u><br>11:00 a 12:00 hrs. Casa del Mayor<br><u>*TALLER DE PINTURA</u><br>16:00 a 19:00 hrs. C. Artes Plásticas<br><u>*TALLER DE DISEÑO</u><br>16:30 a 18:30 hrs. Casa del Mayor<br><u>*BAILES LATINOS</u><br>18:30 a 19:30 hrs. Casa del Mayor | <b>29</b><br><br><u>*ACCESO LIBRE INTERNET</u><br>11:00 a 13:00 hrs. Casa del Mayor<br><br><u>*TALLER DE MANEJO DEL MOVIL</u><br>11:00 a 12:00 hrs. Casa del Mayor |