

El Programa innovador de atención a las personas mayores tiene un carácter eminentemente innovador y pionero con una amplia gama de actividades educativas y formativas, recreativas y orientadas a la promoción personal y el cuidado de la salud y bienestar. Incluye dos tipos de actividades:

- *Actividades puntuales* de carácter esporádico durante el año, con inscripción y difusión del programa previo al taller o actividad.
- *Actividades continuadas*, con inicio el 22 de enero hasta el 31 de mayo. El programa del curso enmarca diversos módulos de actividades promoviendo el envejecimiento activo y saludable desde el paradigma de la *atención integral centrada en la persona*. La participación en las actividades del curso requiere de matrícula en el periodo estipulado.

## PERIODO DE MATRÍCULA 2024:

### Reparto de boletos por módulos

Alimentación y nutrición:  
Sueño, descanso y relajación:  
Actividad saludable y movilidad:  
Salud emocional y cognitiva:  
Tiempo de recreo:  
Nuevas tecnologías:  
Estimulación sensorial (*realidad virtual/aumentada*):

8 de enero  
8 de enero  
9 de enero  
10 de enero  
11 de enero  
11 de enero  
12 de enero

Sorteo

15 de enero

Matriculación

22 al 26 enero

El CEA Castelló, es un centro de referencia experimental para la investigación de la realidad de las personas mayores, desde la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

Es un espacio de encuentro con un espíritu vanguardista que ofrece servicios preventivos y de promoción de la autonomía personal y cohesión social, orientados a la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores; *servicio de fisioterapia, intervención y trabajo social, orientación y atención psicológica*.

Así mismo, el centro desarrolla un programa de actividades que se caracteriza por seguir una tendencia innovadora y adaptada a las nuevas necesidades de las generaciones actuales y futuras, tanto desde la innovación tecnológica como desde la innovación social, a través de nuevos espacios y formas que estimulan el desarrollo cultural, el fomento de la participación y la promoción social.

**Destinatarios:** personas mayores de 60 años empadronadas en el municipio de Castellón y excepciones.

**Cuota:** las actividades están sujetas, al abono del precio establecido en la Ordenanza de Precios Públicos del Área de Servicios a la Ciudadanía.

**Periodo lectivo 2024 (actividades continuadas):** del 22 de enero al 31 de mayo (se seguirá el calendario del curso escolar publicado por la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte).

Antonio Maura, 4,  
12001 (Castellón de la Plana)  
964 96 04 67



CEACastellon



@ceacastellon



@ceacastellon

www.ceacastellon.es

# CEA CASTELLÓ



## Centro Senior de Vida Activa y Saludable



## CURSO 2024

## PROGRAMA INNOVADOR DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES



Unión Europea

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
"Una manera de hacer Europa"



Ayuntamiento de Castellón

| ÁREAS MÓDULOS                   | ACTIVIDADES CONTINUADAS                         | LUNES                             | MARTES                             | MIÉRCOLES                          | JUEVES                           | VIERNES                           |
|---------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Alimentación y Nutrición        | EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y RECETARIO DIGITAL       |                                   |                                    | 11:30-13:00                        |                                  |                                   |
|                                 | TALLER DE HUERTO URBANO                         |                                   |                                    | 9:30-11:00                         |                                  |                                   |
| Sueño y Descanso                | EDUCACIÓN EN MINDFULNESS                        | 9:00-10:00 (A)<br>10:00-11:00 (B) |                                    |                                    |                                  |                                   |
|                                 | INDUCCIÓN AL SUEÑO                              |                                   |                                    |                                    | 9:00-10:00                       |                                   |
|                                 | TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MONITORIZADAS            |                                   |                                    | 9:00-10:00                         |                                  |                                   |
|                                 | YOGA RESTAURATIVO-TERAPÉUTICO                   | 11:12:30 (A)                      |                                    | 11:00-12:30 (B)                    |                                  |                                   |
| Actividad saludable y movilidad | HIPOPRESIVOS ADAPTADOS                          |                                   |                                    |                                    | 9:30-10:30(A)<br>10:30-11:30 (B) |                                   |
|                                 | EQUILIBRIO SISTEMA SENSORIAL                    | 11:00-12:00                       |                                    |                                    |                                  |                                   |
|                                 | REEDUCACIÓN SUELO PÉLVICO                       | 16:00-18:00 (A)                   |                                    | 16:00-18:00 (B)                    |                                  |                                   |
|                                 | DANZA FITNESS                                   |                                   |                                    | 10:30-12:00 (A)<br>12:00-13:30 (B) |                                  |                                   |
|                                 | PILATES   | 9:00-11:00 (A)                    |                                    | 9:00-11:00 (B)                     | 16:30-18:30 (C)                  |                                   |
|                                 | ERGONOMÍA-EDUCACIÓN POSTURAL                    |                                   | 9:30-11:30 (A)                     |                                    | 9:30-11:30 (B)                   |                                   |
| Salud emocional y cognitiva     | JUEGOS MENTALES DIGITALES                       | 16:00-17:30 (A)                   |                                    |                                    | 9:00-10:30 (B)                   |                                   |
|                                 | ESTIMULACIÓN COGNITIVA DIGITAL                  | 11:00-12:30 (A)                   |                                    | 12:00-13:30 (B)                    |                                  |                                   |
|                                 | REMINISCENCIA                                   | 17:30-19:00 (A)                   | 12:00-13:30 (B)                    |                                    |                                  |                                   |
| Tiempo de recreo                | AJEDREZ DIGITAL                                 |                                   | 16:30-18:00 (A)                    |                                    | 16:30-18:00 (B)                  |                                   |
|                                 | CLUB DE LECTURA DIGITAL                         | 9.30-11.00 (A)                    |                                    |                                    | 11:00-12:30 (B)                  |                                   |
|                                 | VIDEOJUEGOS SENIOR: MULTIJUGADOR Y COOPERATIVOS |                                   |                                    | 16:30-18:00 (A)                    |                                  | 16:30-18:00 (B)                   |
| Estimulación sensorial          | ARTE VIRTUAL                                    | 11:00-13:00 (A)                   | 11:30-13:30 (B)                    |                                    |                                  |                                   |
|                                 | TALLER DE EXPERIENCIAS VIRTUALES                |                                   | 9:00-11:00 (A)<br>11:00-13:00 (B)  |                                    |                                  |                                   |
|                                 | VIAJES DE REALIDAD VIRTUAL                      |                                   |                                    |                                    | 10:30-12:30                      |                                   |
|                                 | INTERIORISMO EN REALIDAD AUMENTADA              | 9:00-11:00 (A)                    |                                    |                                    | 16:30-18:30 (B)                  |                                   |
| Nuevas tecnologías              | TIC, APPS, CEA Y BLOCKCHAIN APLICADAS           |                                   |                                    |                                    | 16:00-18:00 (C)                  | 9:00-11:00 (A)<br>11:00-13:00 (B) |
|                                 | CREACIÓN DE OBJETOS (IMPRESORA 3D)              |                                   | 16.00-18:00 (A)<br>18.00-20:00 (B) |                                    | 16.00-18:00 (C)                  |                                   |
|                                 | DOMOTIZA TU HOGAR                               |                                   | 10:00-12:00 (A)                    |                                    |                                  | 9:30-11:30 (B)<br>11:30-13:30 (C) |
|                                 | ROBÓTICA CON ARDUINO                            |                                   | 12:00-13:30 (A)<br>15:30-17:00 (B) |                                    |                                  |                                   |