

PROCEDIMIENTO DE MATRÍCULA 2024-2025:

La matrícula de cada actividad se efectúa mediante una fase previa de registro de solicitud y tras ser apto en el sorteo. Se otorgará a cada solicitante un número de sorteo por cada actividad solicitada.

El registro de solicitud se podrá realizar desde cualquier medio digital, (de modo online/en línea) o asistiendo presencialmente al CEA en los días que se estipulan:

SOLICITUD EN LÍNEA (DESDE UN MEDIO DIGITAL)

Se podrá acceder al registro y solicitud de la actividad o actividades en el periodo comprendido entre el 23 hasta el 27 de septiembre, desde los siguientes medios:

cea.inscripcioncursos.com

Código QR:



SOLICITUD PRESENCIAL (EN EL CEA)

Reparto de boletos por módulos

Alimentación y nutrición:	23 de septiembre
Sueño, descanso y relajación:	23 de septiembre
Actividad saludable y movilidad:	24 de septiembre
Salud emocional y cognitiva:	25 de septiembre
Tiempo de recreo:	26 de septiembre
Estimulación sensorial:	26 de septiembre
Nuevas tecnologías:	27 de septiembre

Se realizará sorteo de todos los números asignados a los participantes que ha sido registrada su solicitud, bien desde un medio tecnológico o presencial en el CEA.

Sorteo

30 de septiembre

Matriculación

15 al 31 de octubre

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.

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 (actividades continuadas): desde el 15 de octubre al 15 de diciembre 2024 y del 15 de enero al 31 de mayo (se seguirá el calendario del curso escolar publicado por la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte).

El Programa innovador de atención a las personas mayores tiene 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 15 de octubre 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.

CEA CASTELLÓ



Centro Senior de Vida Activa y Saludable

CURSO 2024-2025

PROGRAMA INNOVADOR DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES

Antonio Maura, 4,
12001 (Castellón de la Plana)

964 96 04 67/663 85 90 96

Cea Castellón

@ceacastellon

@ceacastellon

www.ceacastellon.es



Unión Europea

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



Ayuntamiento de Castellón

MÓDULOS	ACTIVIDADES CONTINUADAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	EDUCACIÓN NUTRICIONAL			9:30-11:00		
	TALLER DE HUERTO URBANO			11:00-12:30		
SUEÑO Y DESCANSO	MENTE SANA (MINDFULNESS)	9:30-11:00 (A) 11:15-12:30 (B)				
	INDUCCIÓN AL SUEÑO				10:00-11:00 (A) 11:00-12:00 (B)	
	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN			9:00-10:00 (A) 10:00-11:00 (B)		
	YOGA RESTAURATIVO	11:12:30 (A)		11:00-12:30 (B)		
ACTIVIDAD SALUDABLE Y MOVILIDAD	HIPOPRESIVOS ADAPTADOS					10:00-11:00 (A) 11:00-12:00 (B)
	EQUILIBRIO SISTEMA SENSORIAL	11:00-12:00 (A)			12:00-13:00 (B)	
	REEDUCACIÓN SUELO PÉLVICO	16:00-17:00 (A) 17:00-18:00 (B)			16:00-17:00 (C) 17:00-18:00 (D)	
	DANZA FITNESS		12:30-13:30 (A)	10:30-12:00 (B) 12:00-13:30 (C)		
	PILATES	9:00-10:00 (Avanzado A) 10:00-11:00 (Inicio B)		9:00-10:00(Avanzado C) 10:00-11:00 (Inicio D)	16:30-17:30 (Inicio E) 17:30-18:30 (Inicio F)	
	ERGONOMÍA-EDUCACIÓN POSTURAL		9:30-11:30 (Inicio) 11:30-13:30 (Avanzado)			
	ESTIRAMIENTOS				18:00-19:00 (A)	11:30-12:30 (B)
SALUD EMOCIONAL Y COGNITIVA	JUEGOS MENTALES DIGITALES	9:30-11:00 (A) 16:00-17:30 (B)				
	ESTIMULACIÓN COGNITIVA DIGITAL	11:00-12:30 (A)		12:00-13:30 (B)		
	REMINSCENCIA				10:30-12:00	
TIEMPO DE RECREO	AJEDREZ DIGITAL		16:30-17:30 (Inicio)		17:30-18:30 (Medio)	
	CLUB DE LECTURA DIGITAL			11:30-13:00		
	CHARLAS SOCIALES			11:00-12:30 (A)	10:30-12:00 (B)	
	DIÁLOGOS EN FRANCÉS				17:00-18:00 (A) 18:00-19:00 (B)	
	TALLER DE JOYERÍA				9:30-11:00 (A) 11:00-12:30 (B)	
ESTIMULACIÓN SENSORIAL	ARTE VIDEOWALL		12:15-13:45			
	TALLER DE EXPERIENCIAS VIRTUALES		10:00-11:00 (A) 11:00-12:00 (B)			
	VIAJES DE REALIDAD VIRTUAL	11:00-12:30 (A) 17:30-19:00 (B)				
	INTERIORISMO				16:30-18:00	
NUEVAS TECNOLOGÍAS	INFORMÁTICA				16:00-18:00 (Nivel I)	9:00-11:00 (Nivel II) 11:00-13:00 (Nivel III)
	MANEJO DEL MÓVIL				16:00-17:30 (A) 17:30-19:00 (B)	
	CREACIÓN DE OBJETOS (IMPRESORA 3D)			11:30-13:30 (Medio) 16:00-18:00 (Inicio)	16:00-18:00 (Inicio)	
	INTELIGENCIA ARTIFICIAL			10:30-12:00		
	ROBÓTICA CON ARDUINO			12:00-14:00 (Nivel I) 15:30-17:30 (Nivel II)		