

centros
socioculturales
de mayores

*Tu lugar
de encuentro*

**NUEVA
APERTURA**

CURSOS TALLERES

**CENTRO SOCIOCULTURAL DE MAYORES
SAN MARTÍN**

C/ Pintor Aurelio Vera-Fajardo 3-5-7

Tel. 945 16 14 40

INSCRIPCIÓN

DESDE EL **1/02/2021**

**VITORIA
GASTEIZ**
green capital



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

CURSOS Y TALLERES - CSCM SAN MARTÍN

COD. MAE	ACTIVIDAD	DUR.	DÍAS	HORARIO	PRECIO		
					ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI
TMAM	APRENDE A MANEJAR TU TELÉFONO MÓVIL ANDROID Manejo del teléfono móvil Android. 	1B	M-J	16:00-17:30	4,85 €	8,05 €	4,05 €
TMAM	APRENDE A MANEJAR TU TELÉFONO MÓVIL ANDROID Manejo del teléfono móvil Android. 	2B	M-J	16:00-17:30	4,85 €	8,05 €	4,05 €
CWVM	CLOWN PARA LA VIDA Humor, juego y técnica teatral para reírnos más.	C	V	16:00-17:30	4,90 €	8,10 €	4,05 €
DHEM	DESTINOS Y HERRAMIENTAS PARA VIAJAR POR EUROPA DESPUÉS DEL COVID Aprender a preparar y realizar viajes por Europa. 	C	L	12:00-13:30	4,90 €	8,10 €	4,05 €
EPSM	ESTIMULACIÓN PSICOSOCIAL Espacio de relación y aprendizaje para la participación activa y saludable. 	C	L	17:00-18:30	0 €	0 €	0 €
EKDM	EUSKAL DANTZAK INICIACIÓN Aprende los pasos básicos y algún baile de Dantza Plazan.	C	L-X	17:00-18:30	9,70 €	16,10 €	8,05 €
FUDM	FOTOGRAFÍA URBANA CON CÁMARA DIGITAL Explorar la ciudad aprendiendo a manejar la cámara.	2B	M-J	10:30-12:00	4,85 €	8,05 €	4,05 €
EMGM	GESTIÓN EMOCIONAL Aprender cómo funcionan las emociones a través de la práctica de ejercicios.	C	V	11:00-12:30	4,90 €	8,10 €	4,05 €
HVBM	LA HISTORIA DE LA VIDA EN NUESTRO BARRIO DENTRO DE UNA CANCIÓN ENCADENADA Recogeremos la historia y vivencias del barrio, para plasmarlo en una canción que sirva para mantener vivos esos recuerdos.	M	L-X	11:00-12:30	2,43 €	4,03 €	2,02 €

Las actividades se impartirán en castellano.

Duración: **C** (cuatrimestral), **1B** (primer bimestre), **2B** (segundo bimestre), **M** (mensual).


 Se necesita Smartphone.


 Destinado a personas mayores de 75 años.

CURSOS Y TALLERES - CSCM SAN MARTÍN

COD. MAE	ACTIVIDAD	DUR.	DÍAS	HORARIO	PRECIO		
					ABON.	NO ABON.	BAT BEREZI
LREM	LIBERA TUS RECURSOS Y ESCRIBE DE MANERA CREATIVA Impulso y aprendizaje del potencial literario.	C	V	11:45-13:15	4,90 €	8,10 €	4,05 €
FIAM	MANUALIDADES: FIGURAS AFRICANAS Realiza una escultura original y exclusiva.	2B	M-J	16:30-18:00	4,85 €	8,05 €	4,05 €
MCDM	MANUALIDADES: MARCOS Y CRISTALES DECORATIVOS Crea proyectos originales sobre madera, cristal y papel.	1B	M-J	16:30-18:00	4,85 €	8,05 €	4,05 €
MNIM	MARCHA NÓRDICA: INICIACIÓN Caminar ayudados por unos bastones similares a los del esquí.	C	L-X	17:00-18:30	9,70 €	16,10 €	8,05 €
MESM	MOVIMIENTO Y EJERCICIOS SUAVES Cuidado y bienestar corporal mejorando el movimiento articular  y el tono muscular.	C	X-V	10:00-11:00	6,50 €	10,80 €	5,40 €
RASM	REDUCE TU ANSIEDAD Y ESTRÉS. MINDFULNESS Práctica de meditación que ayuda a reconocer pensamientos y emociones, y disfrutar más de la vida.	C	M	17:00-18:30	4,90 €	8,10 €	4,05 €
RASM	REDUCE TU ANSIEDAD Y ESTRÉS. MINDFULNESS Práctica de meditación que ayuda a reconocer pensamientos y emociones, y disfrutar más de la vida.	C	J	17:15-18:45	4,90 €	8,10 €	4,05 €
RJIM	RELAJACIÓN INTERGENERACIONAL Disfrutar la relajación con los y las más pequeñas de la familia. 	1B	V	17:30-19:00	2,45 €	4,50 €	2,03 €

Las actividades se impartirán en castellano.
Duración: **C** (cuatrimestral), **1B** (primer bimestre), **2B** (segundo bimestre), **M** (mensual).

 Destinado a personas mayores de 75 años.

 Acompañante: de 6 a 14 años, máximo 1.

DURACIÓN DE LOS CURSOS

CURSOS MENSUALES

DEL 8/03/2021 AL 24/03/2021

CURSOS BIMENSALES

Primer Bimestre	Segundo Bimestre
DEL 17/02/2021	DEL 12/04/2021
AL 26/03/2021	AL 28/05/2021

CURSOS CUATRIMESTRALES

DEL 17/02/2021 AL 28/05/2021

FECHAS NO LECTIVAS

19 marzo 2021
29 marzo al 9 abril 2021
28 - 30 abril 2021

INSCRIPCIÓN

A PARTIR DEL 1/02/2021

LUGARES O FORMAS DE INSCRIPCIÓN



1. A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DEL AYUNTAMIENTO
www.vitoria-gasteiz.org/cscm
Desde las 8:30 horas.

2. POR TELÉFONO
Llamando al 010 o al 945 16 11 00
Desde las 8:30 horas.



3. DE MANERA PRESENCIAL
**En los Centros Socioculturales de Mayores
y Centros Cívicos** en el horario habitual.



TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB MUNICIPAL
www.vitoria-gasteiz.org/cscm



Tel. 945 16 14 40