

CUIDADOS



RECÍPROCOS COMUNITARIOS

Después del merecido descanso vacacional, volvemos con fuerzas y energías renovadas para afrontar un nuevo curso escolar, que comenzamos con algunos cambios en este boletín. A partir de ahora, los boletines dejarán de ser mensuales y se publicarán trimestralmente, en diciembre de 2022, marzo y junio de 2023. Comenzamos con este primer boletín del curso para informaros de las actividades que se van a llevar a cabo en el CRC y las fechas de inscripción a las mismas.

Como novedad, queremos presentaros la **GIMNASIA PARA MAYORES DE 70 AÑOS**, que se realizará los martes de 11 a 12h.



Podéis consultar el listado de actividades en las próximas hojas. Básicamente, son las mismas que las que desarrollamos el curso anterior, con alguna modificación de horario. Si te interesa participar en alguna actividad, puedes inscribirte los días, **6, 7 y 8 de septiembre:**

- Vía on-line, en los siguientes links:

- **PERSONAS ADULTAS:**

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=xvDCCEUGNUaUoQ3TzwKHJ56zetKhDAVOIpwQZ-TzQLNUREQzQjQwWIBETjJYMFNOU0cwS1ZTTURBWSQIQCN0PWcu>



- **INFANCIA:**

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=xvDCCEUGNUaUoQ3TzwKHJ56zetKhDAVOIpwQZ-TzQLNUMURHRIINT1NWREIRTVcyVVIWWIJSOVIHMCQIQCN0PWcu>

- Personalmente en nuestras instalaciones del centro, de 09:30 a 13:00 y de 17:00 a 19:00



CRC- FUNDACIÓN EL TRANVÍA ACTIVIDADES 22-23. ADULTOS/AS

976498904- ftranvia@ftranvia.org
Fray Luis Urbano 11 casa 23

DESARROLLO PERSONAL Y TIEMPO LIBRE.

- Andarinas L de 9.30 a 11.30 h
- Activa tu salud V de 10 a 11.30 h
- Agiliza tu mente M de 15.30 a 17.30 h
- Aula fácil M de 17.30 a 19.30 h
- Aprende a conocerte J de 11.30 a 13h
- Baile en línea J de 16.30-17.30h
- Cuidándonos entre mujeres M de 17 a 19h
- Entrenar la memoria J de 9.30 a 11.30 h
- Memoria creativa M de 9 a 11h
- Memoria creativa M de 17 a 19h
- Yoga M y J de 9.15 a 10.45h- 30€/mes
- Desarrollo creativo J de 17 a 19h
- Pilates L y X de 9.30 a 10.30h- 20€/mes
- Pilates X de 18.30-19.30h-10€/mes
- Zumba L de 10.30 a 11.30h- 10€/mes
- Zumba L de 18.30 a 19.30 h- 10€/mes
- Espalda sana V de 10 a 11h -10€/mes
- Gimnasia para mayores (+70) M de 11 a 12h
- Bookcrossing- libros viajeros. L y X de 10 a 13h (Un día o los dos)
- Cuentos por teléfono- palabras que curan: De L a V, 1h a la semana. Desde casa.

ACTIVIDADES FORMATIVAS.

- Español de mañana según nivel.
G1, LyX de 9.30 a 10.30h /G2, LyX de 11.30 a 13.30h
- Alfabetización M-J-V de 9.30 a 11.30
- Preparación a los exámenes de acceso a la nacionalidad española. Marzo 2023
- Formación Inicial según nivel, de L a V.
Grupo 1, 9.30 a 11.30 h /Grupo 2, 11.30 a 13.30h
- Confección inicial L y X de 9.30 a 11h
- Confección perfeccionamiento L y X de 11 a 12.30 h
- Cortar, coser y más M de 16 a 18.30h- 25€/mes
- Inglés vida cotidiana L y X de 18 a 19h- 20€/mes



CRC- FUNDACIÓN EL TRANVÍA ACTIVIDADES 22-23 . INFANCIA

976498904 - ftranvia@ftranvia.org
Fray Luis urbano 11 casa 23

OCIO Y TIEMPO LIBRE

- Ludoteca 3-5. M de 17 a 19 h
- Cuentacuentos 3-5. J de 17 a 19 h
- Ludoteca 3-5. S de 11 a 13 h
- Juega Cocinando 6-7. S de 11 a 13 h
- Ludoteca 6-7. X de 17 a 19 h
- Creatividad 8-11. J de 17 a 19 h
- Juega Cocinando 8-11. L de 17 a 19 h
- Ludoteca 8-11. M de 17 a 19 h
- Juega Cocinando 12-14. X de 17 a 19 h
- Ludoteca 12-14V de 17 a 19

ACTIVIDADES FORMATIVAS.

- Inglés niños/as 1 L y X de 17 a 18h- 20€/mes

APOYOS ESCOLARES, PSICOMOTRICIDAD Y LOGOPEDIA

- Subvencionadas por Caixa. A determinar

INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Días 6, 7 y 8 de Septiembre

Mañanas : 09:30 a 13 h

Tardes: 17 a 19h

INSCRIPCIONES ONLINE

<https://ftranvia.org/>



RINCÓN DEL...

VOLUNTARIADO



SI QUIERES SER VOLUNTARIO/A, INSCRÍBETE EN:

[id=xvDCCEUGNUaUoQ3TzwKHJ56zetKhDAVOlpwQZ-TzQLNUODBXOVMINFNDNVVCQjVISIIUVTVKUKJVTCQIQcN0PWcu](https://www.facebook.com/area.voluntariado.crc?fbclid=IwAR1UvTvkukJvTCQIQcN0PWcu)



976 49 89 04 Ext. 301

CLUB DE VOLUNTARIADO

DE BOOKCROSSING

El club, retoma su actividad el 19 de septiembre, con los mismos horarios que en cursos anteriores:

Lunes y Miércoles de 10:00 a 13:00h.

La elección de horario es personal, puedes venir uno o dos días, como tú prefieras.



Si quieres hacerte una idea de lo que se hace en el club, puedes ver el siguiente vídeo: : <https://youtu.be/fwdtUowHGUK>

Buscamos voluntarios/as que deseen invertir su tiempo en nuestro proyecto **"LEER DA SUEÑOS"**, para dinamizar diferentes actividades de animación a la lectura en el barrio de Las Fuentes y disfrutar entre libros como miembro del club.

- Ruta literaria por comercios del barrio.
- Cuentacuentos en colegios
- Mini biblios: preparación de lotes de libros libres a diferentes recursos de la ciudad.
- Colaboraciones con la AECC y con el Hospital Miguel Servet.
- Registro de libros
- Liberaciones en la calle...

¡Apúntate!

CUENTOS...

POR TELÉFONO

Desde la Fundación el Tranvía te presentamos esta actividad que pusimos en marcha el curso pasado y a la que te invitamos a participar. La idea es pasar un buen rato con la compañía de una persona voluntaria, que a través del teléfono, te llame una vez a la semana para contarte un cuento, una poesía, un relato... y que además nos ayude a trabajar la memoria, la concentración, la atención... Estas personas voluntarias, cuentan con la supervisión de las profesionales de la Fundación y te llamarán el día y la hora que mejor te venga.

Si te gusta la lectura o si quieres escuchar una voz amiga cada semana, que te emocione y que te ayude a trabajar tu memoria, contacta con nosotras..

976 49 89 04. Ext. 301 / 304



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

PALABRAS DE...

MAYORES

Viviendas para mayores de 65 años

Si eres vecino de Zaragoza, mayor de 65 años y tienes problemas de accesibilidad en tu vivienda, ponte en contacto con nuestra entidad y te explicamos como funciona.

621274217

oficinaalmayor@ftranvia.org

Comparte y difunde entre tus vecinos mayores.



 **Zaragoza**
VIVIENDA

fundación
El Tranvia
Vecinos Más Fuertes

