

## Viernes 21 de octubre

- ✓ **Demostración Taller. Mueve tu cuerpo y activa tu mente**  
CSC Llaranes 🕒 De 17:00 h a 19:00 h 📍 Inscripción previa

## Lunes 24 de octubre

- ✓ **Demostración Taller de movimiento consciente**  
CSPM Las Meanas 🕒 De 11:30 h a 12:30 h 📍 Inscripción previa
- ✓ **Actuación de Coral de Cancienes. Organiza Asoc. Amas de Casa.**  
Casa de Cultura 🕒 17:00 h 📍 Hasta completar aforo
- ✓ **Visita guiada al Centro Ría de Avilés. Especializado en Demencia**  
Centro Ría de Avilés 🕒 18:00 h 📍 Inscripción previa

## Martes 25 de octubre

- ✓ **Visita guiada al Centro Día y Residencial El Nudo**  
Entrada del Centro Día El Nudo 🕒 12:00 h 📍 Inscripción previa

## Miércoles 26 de octubre

- ✓ **Visita guiada al Centro Día y Residencia de Los Canapés**  
Entrada del Centro Día Los Canapés 🕒 12:00 h 📍 Inscripción previa
- ✓ **Demostración Taller de Memoria**  
CSPM Las Meanas 🕒 De 11:30 h a 12:30 h 📍 Inscripción previa
- ✓ **Demostración Taller Estiramientos Saludables**  
CSPM Las Meanas 🕒 De 18:15 h a 19:15 h 📍 Inscripción previa

## Jueves 27 de octubre

- ✓ **Demostración Taller de Literatura**  
CSPM Llaranes 🕒 De 17:00 h a 18:00 h 📍 Inscripción previa
- ✓ **Charla: Salud SESPA Área III. Información sobre talleres**  
· Ejercicio Físico y Prevención de caídas en la comunidad  
· Cuidados básicos para cuidadores de personas dependientes  
· Riesgos de fumar en el adulto mayor  
· Polimedicación en el adulto y sus riesgos  
CSPM Las Meanas 🕒 17:00 h 📍 Inscripción previa

## Programa Deporte VEN A PROBAR

Promoción de actividad física para mayores de 65 años  
**Gimnasia en sala | Gimnasia en el agua** (piscina poco profunda - no hace falta saber nadar)

Dos semanas de actividad gratuita, del 10 al 21 de octubre  
5 plazas reservadas en cada uno de los grupos que se relacionan.

<b>La Magdalena</b> 🕒	<b>C.D. Avilés</b> 🕒
Piscina Lu-Mi-Vi 13:15	Piscina Lu-Mi-Vi 11:10
Piscina Lu-Mi-Vi 16:30	<b>La Toba</b>
Piscina Ma-Ju 8:30	Cancha Ma-Ju 12:00
Piscina Ma-Ju 13:15	<b>Los Canapés</b>
Cancha Lu-Mi-Vi 12:10	Cancha Lu-Mi-Vi 12:10
Cancha Ma-Ju 12:00	

📍 Inscripción previa

Dirigirse al departamento deportivo de la F.D.M.  
Por teléfono llamando a cualquier polideportivo, para contactar con David.  
Por correo electrónico, mandando mensaje a [departamentodeportivo@aviles.es](mailto:departamentodeportivo@aviles.es)

## Programa de Actividades Culturales

**Teatro Familiar** 🕒 18:00 h

Entrada libre hasta completar aforos. Los menores deberán estar acompañados.

— Centro de Los Canapés

**Viernes 7 de octubre** - Teatro Paraíso. Uniko (Programa Escena Norte)

**Viernes 28 de octubre** - Luz de Gas. Luna (Estreno)

— Biblioteca de La Luz

**Viernes 21 de octubre** - Tras la Puerta Titeres. ¡A medias!

**Cine Familiar en los barrios. Sesiones para público familiar** 🕒 18:15 h

A todo tren. Destino Asturias

**Viernes 14 de octubre:** Centro de La Carriona

**Viernes 21 de octubre:** Centro de Los Canapés

**Viernes 28 de octubre:** Biblioteca de La Luz

**Teatro para Adultos** 🕒 19:00 h

— Centro de Los Canapés. XVI Muestra de Teatro Amateur

**Lunes 17 de octubre** - Teatro Carbayin. Ya somos democráticos

**Lunes 24 de octubre** - Padre Coll. Vivo dentro de mi

Avilés  
**CIUDAD AMIGABLE**  
con las personas mayores

# Programa de Reencuentro y Convivencia

Actividades organizadas por el Área de Promoción Social del Ayuntamiento de Avilés en octubre, mes de las personas mayores avilesinas, con el objetivo de promover su bienestar físico y emocional.

Son gratuitas y abiertas a todas las personas mayores.

**Inscripciones** de manera presencial o telefónica, excepto Programa Deporte, en:

Centro Municipal de Personas Mayores de Las Meanas  
Calle Cuba, 16. Tel. 985 56 77 97

Centro Social de Llaranes  
Calle Río Eo, 3. Tel. 985 51 57 60

Y en el correo electrónico [redmayores@aviles.es](mailto:redmayores@aviles.es)



## Lunes 3 de octubre

- ✓ **Demostración Taller Mueve Tu Cuerpo y Activa Tu Mente**  
Servicios Sociales El Foco ⌚ 17:00 h a 19:00 h 📍 Inscripción previa

## Miércoles 5 de octubre

- ✓ **Charla Recursos Municipales para personas mayores, dependientes y cuidadores**  
CSPM Las Meanas ⌚ 17:00 h 📍 Hasta completar aforo

## Jueves 6 de octubre

- ✓ **Charla Derechos de las personas mayores Impartida por COMFEMAC**  
CSPM Las Meanas ⌚ 17:00 h 📍 Hasta completar aforo

- ✓ **Encuentro del voluntariado. Talleres prácticos de voluntariado en distintos ámbitos**  
Palacio de Maqua C/ La Cámara, 23 ⌚ 16:00 h a 19:00 h 📍 Inscripción previa. Teléfono 985 12 90 98

## Viernes 7 de octubre

- ✓ **Por tu salud camina**  
Salida del CS Los Canapés ⌚ 10:00 h 📍 Sin inscripción previa

## Lunes 10 de octubre

- ✓ **Demostración Taller de baile activo**  
CSPM Llaranes ⌚ De 17:00 h a 18:00 h 📍 Inscripción previa
- ✓ **Actividad intergeneracional. Manejo de dispositivos móviles Impartido por Jóvenes Voluntarios**  
CSPM Las Meanas ⌚ De 17:00 h a 19:00 h 📍 Inscripción previa

## Martes 11 de octubre

- ✓ **Demostración Taller Mueve Tu Cuerpo y Activa Tu Mente**  
CSPM Las Meanas ⌚ 17:00 h a 19:00 h 📍 Inscripción previa

## Jueves 13 de octubre

- ✓ **Charla informativa de programas varios**
  - Programa universitario para mayores. PUMUO
  - Actividades Aulas populares y Factora cultural
  - Actividades deportivas FDM
  - Voluntariado. Oficina municipal de Voluntariado.
  - Cruz Roja programas acompañamiento en domicilio y ocio tiempo libreCSPM Las Meanas ⌚ 17:00 h 📍 Hasta completar aforo

- ✓ **Charla Derechos de las personas mayores Impartida por COMFEMAC**

CSPM Llaranes ⌚ 17:00 h 📍 Hasta completar aforo

## Viernes 14 de octubre

- ✓ **Por tu salud camina**  
Salida del CSS El Foco (Villalegre) ⌚ 10:00 h 📍 Sin inscripción previa

## Lunes 17 de octubre

- ✓ **Demostración Taller de actividad física**  
CSPM Llaranes ⌚ De 11:00 h a 12:00 h 📍 Inscripción previa
- ✓ **Actuación del Coro de DIFAC. Organiza el servicio de TAD**  
Casa de Cultura ⌚ 17:00 h 📍 Hasta completar el aforo
- ✓ **Actividad intergeneracional. Manejo de dispositivos móviles Impartido por Jóvenes Voluntarios**  
CSPM Las Meanas ⌚ De 17:00 h a 19:00 h 📍 Inscripción previa
- ✓ **Demostración Taller de baile activo**  
CSPM Las Meanas ⌚ De 17:00 h a 18:00 h 📍 Inscripción previa

## Martes 18 de octubre

- ✓ **Demostración Taller terapéutico**  
CSPM Las Meanas ⌚ 17:00 h a 18:00 h 📍 Inscripción previa

- ✓ **Visita guiada al Centro de Día Jardín de Cantos. Presentación proyecto Atención a la fragilidad y la soledad**  
Centro de Día Jardín de Cantos. Entrada del propio centro ⌚ 17:00 h 📍 Inscripción previa

- ✓ **Charla: Mayor seguridad para nuestros mayores (CPN)**  
**Charla: Seguridad vial para nuestros mayores (Policía Local)**  
**Visita guiada a las instalaciones de la Policía Nacional.**  
Comisaría de Policía Nacional ⌚ 16:30 h 📍 Inscripción previa

## Miércoles 19 de octubre

- ✓ **Charla informativa de vivienda.**
  - Seguridad en el hogar
  - Adaptación de la vivienda/Ayudas técnicas. AZVASE
  - Subvenciones cambio bañera/plato de ducha
  - Bonos social eléctricos y térmicos
  - Ayudas a propietarios (hipoteca-comunidad) y de garantía energética (recibos de suministros de energía del hogar)
  - Avilés Alquila

CSPM Las Meanas. Salón de actos ⌚ 17:00 h 📍 Hasta completar aforo

- ✓ **Charla: Alimentación saludable para personas que viven solas Impartida por servicio de CAD**  
CSPM Las Meanas ⌚ 17:30 h 📍 Inscripción previa

- ✓ **Actividad Taller de cocina en vivo**  
CSPM Las Meanas ⌚ 18:30 h 📍 Inscripción previa

## Jueves 20 de octubre

- ✓ **Demostración Taller Mueve tu cuerpo y activa tu mente**  
CSC La Carriona ⌚ De 17:00 h a 19:00 h 📍 Inscripción previa
- ✓ **Visita guiada al Centro de Día y Social La Luz**  
Centro de Día La Luz. Entrada del propio centro. ⌚ 19:00 h 📍 Inscripción previa