**NOTA DE ACTIVIDADES**

**SERVICIOS SOCIALES PARA AFILIADOS**

**UNIDAD DE ATENCIÓN AL MAYOR, CULTURA Y OCIO**

**(OCTUBRE, NOVIEMBRE Y DICIEMBRE 2020)**

[**IMPORTANTE 2**](#_Toc50457547)

[**TALLERES ONLINE 3**](#_Toc50457548)

[**ACTIVIDADES DEPORTIVAS ONLINE 3**](#_Toc50457549)

[**ACTIVIDADES PARA MAYORES ONLINE 4**](#_Toc50457550)

[**ACTIVIDADES PARA NIÑOS/ADOLESCENTES ONLINE 4**](#_Toc50457551)

[**MONOGRÁFICOS Y CURSOS ONLINE 4**](#_Toc50457552)

[**OTRAS ACTIVIDADES ONLINE 5**](#_Toc50457553)

[**CONFERENCIAS ONLINE 6**](#_Toc50457554)

[**VISITAS Y PASEOS ONLINE 7**](#_Toc50457555)

[**INFORMACIÓN ADICIONAL 7**](#_Toc50457556)

Tras el período estival, esperamos que a la recepción de esta nota hayáis podido tener unas estupendas vacaciones, que hayáis podido descansar y que os encontréis bien. Queremos continuar haciendo lo posible por estar cerca de ti y desde la Delegación Territorial de Madrid, queremos enviaros un mensaje de ánimo, solidaridad y afecto, poniendo de manifiesto nuestra voluntad de hacer el máximo esfuerzo para apoyaros a todas y a todos.

Teniendo en cuenta que hasta que no se desarrolle una vacuna y/o tratamiento eficaz contra el COVID19, no podemos desarrollar una programación de actividades como la que habitualmente realizábamos hasta el mes de marzo de este año.

En este sentido, para el trimestre (octubre, noviembre y diciembre) planteamos una relación de diferentes actividades de animación sociocultural, ocio y deporte, adaptadas a las circunstancias actuales y teniendo en cuenta que hay que cumplir las normas que se centran en el mantenimiento de la distancia social y en la adopción de las medidas higiénicas y de autoprotección para evitar el contagio del COVID19. **Por ello, en este programa planteamos actividades que se realizarán sólo por medio telemático/online.**

# IMPORTANTE

**INSCRIPCIONES:**

Para evitar que vengáis a inscribiros en persona y que se formen aglomeraciones en el despacho de la Unidad de Cultura, Atención al Mayor y Ocio, se recomienda que realicéis las nuevas inscripciones y renovaciones por medio:

* **DE EMAIL**: escribiendo al buzón de [**culdepom@once.es**](mailto:culdepom@once.es), indicando nombre completo y actividad a la que se quiere renovar o inscribir;
* **POR TELÉFONO** llamando al 915325000, ext. 122010, 122011, 122149, 122014, 122016, 122017, en horario de 08:30 a 14:00 h y de 16:00 a 18:00 h.

**MODO DE PAGO:**

El abono de las actividades se realizará a través de transferencia/ingreso en la cuenta de **BANKIA ES08-2038-1018-26-6000647098** indicando con claridad el nombre de la actividad y el usuario de la misma (nombre y apellidos).

**SÓLO SE PODRÁ ABONAR EL IMPORTE UNA VEZ SE HAYA CONFIRMADO LA PLAZA DESDE ESTA UNIDAD.**

# TALLERES ONLINE

**LAS RENOVACIONES DE LOS TALLERES SE REALIZARÁN DEL 21 AL 24 DE SEPTIEMBRE. PRECIO TRIMESTRE 21 € (HASTA 1 HORA A LA SEMANA), 30 € (DE 1 A 2 HORAS A LA SEMANA).**

**LAS NUEVAS INSCRIPCIONES DE LOS TALLERES SE REALIZARÁN DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE. PRECIO TRIMESTRE 21 € (HASTA 1 HORA A LA SEMANA), 30 € (DE 1 A 2 HORAS A LA SEMANA).**

**-> PIANO. DEL 5 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE. NECESARIO PRUEBA DE NIVEL.**

* **HORARIO:** de lunes a jueves de 09:15 a 14:00 h. Varios turnos con sesiones individuales de 45 minutos.

**-> FIBRA-TEATRO. DEL 5 DE OCTUBRE AL 14 DE DICIEMBRE.** Toda la magia de la radio y el teatro creada desde tu propia casa. Cambiamos las ondas de la “radio” por la moderna “fibra”. Partiendo del oído, daremos vida al resto de los sentidos de los audioespectadores. Crearemos lugares, ambientes, épocas, oficios y personajes particulares. El objetivo, contarte una historia al oído. Es requisito tener un sistema de lectoescritura (tinta o braille).

* **HORARIO:** lunes de 16:30 a 18:30 h. Un turno con sesiones de 120 minutos.

**-> AJEDREZ**. **DEL 5 DE OCTUBRE AL 18 DE DICIEMBRE.**

* **HORARIO:** de lunes a jueves de 16:30 a 22:30 h., y viernes de 18:00 a 19:30 h. Varios turnos con sesiones de 90 minutos.

**-> GUITARRA. DEL 6 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE.**

* **HORARIO:** martes, miércoles y jueves de 16:30 a 20:10 h. Varios turnos con sesiones individuales de 40 minutos.

**-> LENGUAJE MUSICAL. DEL 6 DE OCTUBRE AL 15 DE DICIEMBRE.**

* **HORARIO:** martes de 17:00 a 19:00 h. Dos turnos con sesiones de 60 minutos.

**-> ESCRITURA CREATIVA “IMPORTANCIA ARGUMENTAL EN NARRATIVA Y POESÍA (2ª Parte)”. DEL 8 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE.** Se continúa con el hilo argumental que se inició en este taller a primeros de año.

* **HORARIO:** jueves de 18:00 a 20:00 h. Un turno con sesiones de 120 minutos.

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS ONLINE

**LAS INSCRIPCIONES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA SE REALIZARÁN DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE. PRECIO TRIMESTRE 21 € (HASTA 1 HORA A LA SEMANA), 30 € (DE 1 A 2 HORAS A LA SEMANA).**

**-> GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**.

* **HORARIO:** de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 20:00 h., y viernes de 10:00 a 12:00 h. Varios turnos con sesiones de 60 minutos.

# ACTIVIDADES PARA MAYORES ONLINE

**LAS INSCRIPCIONES DE LA ACTIVIDAD PARA MAYORES SE REALIZARÁN DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE. PRECIO TRIMESTRE 30 €.**

**-> TALLER PREVENTIVO Y COGNITIVO A TRAVÉS DEL AJEDREZ. DEL 8 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE.**

* **HORARIO:** jueves de 10:30 a 13:30 h. Dos turnos con sesiones de 90 minutos.

# ACTIVIDADES PARA NIÑOS/ADOLESCENTES ONLINE

**(ACTIVIDADES GRATUITAS DE 6 A 17 AÑOS)**

**LAS INSCRIPCIONES DE LA ACTIVIDAD PARA NIÑOS/ADOLESCENTES SE REALIZARÁN DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE.**

**-> TALLER ESCUELA DE AJEDREZ. DEL 9 DE OCTUBRE AL 18 DE DICIEMBRE.**

* **HORARIOS:**viernesde 17:00 a 18:30 h. Un turno con sesiones de 90 minutos.

# MONOGRÁFICOS Y CURSOS ONLINE

**(PRECIO: 15 €)**

**-> PILATES. DEL 14 DE OCTUBRE AL 25 DE NOVIEMBRE O DEL 16 DE OCTUBRE AL 27 DE NOVIEMBRE.**

* **HORARIO:** miércoles de 10:00 a 13:00 h., y viernes de 17:00 a 20:00 h. Cuatro turnos con sesiones de 90 minutos.
* **INSCRIPCIONES:** del 28 de septiembre al 1 de octubre.

**-> INTELIGENCIA EMOCIONAL POST CONFINAMIENTO. DEL 20 DE OCTUBRE AL 1 DE DICIEMBRE.**

* **HORARIO:** martes de 10:00 a 11:30 h. Un turno con sesiones de 90 minutos.
* **INSCRIPCIONES:** del 5 al 8 de octubre.

**-> EDUCACIÓN PARA LA SALUD.** **DEL 21 DE OCTUBRE AL 2 DE DICIEMBRE.**

* **HORARIO:** miércoles de 17:00 a 18:30 h. Un turno con sesiones de 90 minutos.
* **INSCRIPCIONES**: del 5 al 8 de octubre.

**-> YOGA. DEL 22 DE OCTUBRE AL 3 DE DICIEMBRE Y 23 DE OCTUBRE AL 4 DE DICIEMBRE.**

* **HORARIO:** jueves de 17:00 a 20:30 h., y viernes de 10:00 a 13:30 h. Cuatro turnos con sesiones de 90 minutos.
* **INSCRIPCIONES:** del 5 al 8 de octubre.

**-> REDES SOCIALES. DEL 29 DE OCTUBRE AL 10 DE DICIEMBRE.** Con la idea de darlas a conocer, se va a realizar un amplio recorrido por las redes sociales más relevantes del momento (Twitter, Facebook, Instagram, etc.).

* **HORARIO:** jueves de 17:00 a 18:30 h. Un turno con sesiones de 90 minutos.
* **INSCRIPCIONES:** del 13 al 15 de octubre.

# OTRAS ACTIVIDADES ONLINE

**ACTIVIDADES GRATUITAS**

**-> FORO LITERARIO “EVOLUCIÓN LITERARIA EN LOS ÚLTIMOS CINCO SIGLOS (2ª parte)”. DEL 6 DE OCTUBRE AL 15 DE DICIEMBRE. TIFLOTECA.** Ampliaremos el recorrido del último medio milenio, profundizando diacrónicamente en los cambios y variaciones que ha ido sufriendo el movimiento cultural de la Literatura.

* **HORARIO:** martes de 18:00 a 20:00 h. Un turno con sesiones de 120 minutos.
* **INSCRIPCIONES**: del 28 de septiembre al 1 de octubre.

**-> CLUB BRAILLE: HOMENAJE A MIGUEL DELIBES. 14 DE OCTUBRE. TIFLOTECA.** En el centenario de su nacimiento, queremos homenajear a este novelista pucelano; una de las primeras figuras de la literatura española posteriores a la Guerra Civil.

* **HORARIO:** miércoles de 18:00 a 19:00 h.
* **INSCRIPCIONES:** del 5 al 8 de octubre.

**-> CLUB DE LECTURA: “LEER DE OÍDO”. FECHAS A DETERMINAR. TIFLOTECA.**

* **HORARIO:** viernes de 18:00 a 20:30 h.
* **INSCRIPCIONES:** del 28 de septiembre al 1 de octubre.

**-> CLUB BRAILLE: LECTURAS A BENITO PÉREZ GALDÓS. 11 DE NOVIEMBRE. TIFLOTECA.** Le rendiremos un sentido homenaje a este novelista, dramaturgo y articulista canario; uno de los máximos representantes de las corrientes realista y naturalista en la narrativa española, y de cuyo fallecimiento se cumplieron 100 años el pasado 4 de enero.

* **HORARIO:** miércoles de 18:00 a 19:00 h.
* **INSCRIPCIONES:** del 3 al 5 de noviembre.

**-> CLUB BRAILLE: CUENTOS QUE SUENAN A MÚSICA. 16 DE DICIEMBRE. TIFLOTECA.** Lectura colectiva de relatos cortos en los que los instrumentos musicales son protagonistas.

* **HORARIO:** miércoles de 18:00 a 19:00 h.
* **INSCRIPCIONES:** del 23 al 26 de noviembre.

**-> TELE-TERTULIAS. DEL 5 DE OCTUBRE AL 18 DE DICIEMBRE. DURACIÓN 2 HORAS.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DÍA** | **POBLACIÓN** | **AGENCIA** | **HORARIO INICIO** | **TELÉFONO AGENCIA** |
| LUNES | VILLALBA | VILLALBA | 17:00 | 918406581 |
| MARTES | GETAFE | GETAFE | 11:30 | 916824363 |
| MARTES | CARABANCHEL | CARABANCHEL | 11:00 | 914281212 |
| MARTES | MÓSTOLES | MÓSTOLES | 11:00 | 916175033 |
| MIÉRCOLES | VALLECAS | VALLECAS | 11:00 | 915010000 |
| PRIMER MIÉRCOLES DE MES | ARANJUEZ | ARANJUEZ | 11:00 | 918090083 |
| MIÉRCOLES | LEGANÉS | LEGANÉS | 11:45 | 916803301 |
| MIÉRCOLES | DELEGACIÓN TERRITORIAL | DELEGACIÓN TERRITORIAL | 17:00 | 915325000 |
| JUEVES | CIUDAD LINEAL | CIUDAD LINEAL | 11:00 | 914062370 |
| JUEVES | ALCALÁ DE HENARES | ALCALÁ DE HENARES | 11:00 | 918880318 |
| VIERNES | TETUÁN | TETUÁN | 11:00 | 913143675 |

Tanto las fechas como los horarios de las tertulias pueden sufrir algún cambio dependiendo del número de afiliados que se inscriban.

Las afiliadas y afiliados que quieran participar en estas tertulias deben comunicarlo a su agencia para facilitarles el código de conexión.

Los que asistían a las tertulias en centros culturales como Fuenlabrada, Torrejón de Ardoz, Coslada, Parla, Alcorcón, Moncloa y San Sebastián de los Reyes, si están interesados en participar pueden unirse a la tertulia de su centro.

De forma excepcional y puntualmente, podrán asistir de modo presencial en la agencia o sede, aquellas afiliadas o afiliados que tengan problemas para conectarse a distancia a las tertulias, siempre y cuando las condiciones sanitarias lo permitan.

# CONFERENCIAS ONLINE

**ACTIVIDAD GRATUITA**

**-> CONFERENCIA “COMUNICACIÓN NO PRESENCIAL EN LOS TIEMPOS MODERNOS I”. 14 DE** **OCTUBRE.** Se quiere dar a conocer las diferentes aplicaciones y plataformas, tan de moda en los tiempos que vivimos, relacionadas con las comunicaciones online y a distancia (Skype, Zoom, etc.).

* **HORARIO:** miércoles a las 17:00 h.
* **INSCRIPCIONES**: del 5 al 8 de octubre.

**-> CONFERENCIA “COMUNICACIÓN NO PRESENCIAL EN LOS TIEMPOS MODERNOS II”. 16 DE** **OCTUBRE.** Se quiere seguir describiendo las distintas herramientas tecnológicas de comunicación a distancia (WhatsApp, Meet, etc.).

* **HORARIO:** viernes a las 17:00 h.
* **INSCRIPCIONES**: del 5 al 8 de octubre.

**-> CONFERENCIA “HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL DEPORTE PARALÍMPICO”. 23 DE OCTUBRE. Acompañados de una experta en el deporte para personas con discapacidad visual, se realizará un pequeño recorrido a través de la evolución de este movimiento deportivo que vio la luz en 1960.**

* **HORARIO:** viernes a las 18:00 h.
* **INSCRIPCIÓN:** del 13 al 15 de octubre.

**-> PRESENTACIÓN DEL LIBRO “NADIE DETIENE EL BALANCEO DEL AHORCADO” DE CRISTIAN DÍAZ RODRÍGUEZ. 29 DE OCTUBRE. El afiliado periodista mostoleño nos acercará textos de prosa poética y cuentos para divertir al lector de pequeñas historias que reflejan estados de ánimo.**

* **HORARIO:** jueves a las 18:00 h.
* **INSCRIPCIÓN:** del 19 al 22 de octubre.

**-> EL MINDFULNESS Y LA CEGUERA. 19 DE NOVIEMBRE. Los estudios revelan que el mindfulness puede cambiar las comunicaciones e interacciones entre diferentes regiones del cerebro, mejorar sus funciones e incluso crear nuevas neuronas. Esto impacta directamente en nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos. La ex-psiquiatra y afiliada argentina Mónica Santágata nos acerca una charla cuyo contenido va a ir muy vinculado a la discapacidad visual.**

* **HORARIO:** jueves a las 18:00 h
* **INSCRIPCIÓN:** del 10 al 12 de noviembre.

# VISITAS Y PASEOS ONLINE

**-> VISITA VIRTUAL ”GALDÓS”. 21 DE OCTUBRE.** En este año 2020 se celebra el centenario de la muerte de Benito Pérez Galdós y qué mejor forma de recordar a uno de los mejores escritores españoles que recorrer los sitios más importantes para él y los lugares por los que transcurrían sus novelas.

* **HORARIO:** miércoles a las 11:00 h.
* **INSCRIPCIONES:** del 5 al 8 de octubre.
* **PRECIO:** 6 €

**-> VISITA VIRTUAL ”BARRIO DE LAS LETRAS”. 11 DE NOVIEMBRE.** Se va a transitar este peculiar barrio madrileño y se descubrirán los secretos que esconden los rincones preferidos de Lope, Cervantes, Calderón…

* **HORARIO:** miércoles a las 11:00 h.
* **INSCRIPCIONES:** del 26 al 29 de octubre.
* **PRECIO:** 6 €

**-> VISITA VIRTUAL ”SAN ISIDRO”. 4 DE DICIEMBRE.** Simbólicamente se va a viajar a través de un itinerario relacionado con los espacios más representativos de la figura del patrón de Madrid; desde su casa hasta su tumba.

* **HORARIO:** viernes a las 11:00 h.
* **INSCRIPCIONES:** del 23 al 26 de noviembre.
* **PRECIO:** 6 €

# INFORMACIÓN ADICIONAL

**-> VOLUNTARIADO.**

Si necesitas la ayuda de voluntarios de la ONCE para poder realizar alguna actividad o desplazamiento, puedes ponerte en contacto con el Servicio de Voluntariado de la DT, en el **Tfno.: 915325000 Ext. 122165 y 122082**. El horario de atención al público es **de 08.30 a 14.30 horas**. Si perteneces a alguna de las agencias de la ONCE en Madrid, deberás ponerte en contacto con tu centro para que ellos puedan tramitar tu solicitud.

Si conoces a alguien que quiera formar parte del grupo de voluntarios ONCE en Madrid, puedes decirles que se pongan en contacto con nosotros en estos mismos teléfonos.

**->TIENDA EXPOSICIÓN**

**Ubicada en la planta baja de la Delegación Territorial. Horario de atención al público de 09:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 18:00 h. de lunes a viernes. Para más información Tfno.: 915325000 Ext. 122008 o 122009.**

**->ClubONCE**

Acceder a información institucional, descargarse un libro o una película audio descrita, conocer ofertas y beneficios específicos que nuestra condición de afiliados conlleva, o acceder a las ofertas de empleo vigentes, son tan solo algunos ejemplos de las nuevas funcionalidades y mejoras incluidas. Para facilitar la utilización de esta nueva herramienta y resolver las dudas que se os puedan plantear, se podrá consultar el documento, a modo de guía rápida, que se ha incluido en el apartado “Ayuda” del nuevo Club, así como contactar directamente con el CAU en el teléfono 911864797

**->**NUEVA HABILITACIÓN DE COMUNICACIÓN**:**

**Con el fin de agilizar y mejora nuestras vías de información habitual, puedes facilitarnos tú correo electrónico, poniéndote en contacto con el Dpto. de Servicios Sociales para Afiliados de la Delegación Territorial, en el teléfono 915325000 Ext. 122021, 122027 o 122028, o bien por correo electrónico:** [**sersocim@once.es**](mailto:sersocim@once.es)

**O si deseas recibir la información a nuestro nuevo servicio de información por WHATSAPP, debes darte de alta escribiendo al teléfono 600 52 50 51, indicando ALTA, tu nombre y apellidos y el número de tu DNI y guarda en la agenda del teléfono móvil el número 600 52 50 51, con el nombre DT ONCE MADRID.**

**Esperando que la oferta de actividades y la información facilitada sea de tu interés, recibe un cordial saludo de todo el equipo del Dpto. de Servicios Sociales.**

**Fátima Peinado Villegas**

**Jefa Dpto. Servicios Sociales para Afiliados**