

GUÍA DE RECURSOS PARA PERSONAS MAYORES



Financia



Elabora



Equipo Técnico

Edición: Esther Cano Ángel

Diseño y maquetación: Aitor Jiménez González y Esther Cano Ángel

Investigación: Esther Cano Ángel

Corrección: Aitor Jiménez González y M^a Trinidad Fernández Gutiérrez

2024, Talavera de la Reina

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero y profundo agradecimiento a todas las personas, asociaciones de vecinos, asociaciones de mayores, centros municipales y entidades que, con gran generosidad y compromiso, han dedicado su tiempo y esfuerzo a este proyecto. Su valiosa colaboración ha sido esencial para recopilar la información necesaria que ha dado forma a esta guía de recursos, que esperamos sea de gran utilidad. Gracias por su apoyo incondicional y por ayudarnos a hacer posible este importante recurso para las personas mayores.



Equipo del Proyecto de Atención a las personas mayores de Alganda Servicios Sociales

Índice

1. ACTIVIDADES Y OCIO

- Introducción ----- 5
- Asociaciones ----- 6
 - Asociaciones de Mayores ----- 11
 - Asociaciones Vecinales ----- 15

2. BIBLIOTECAS

- Bibliotecas públicas ----- 21

3. CENTROS DE SALUD Y HOSPITAL

- Centros Sanitarios ----- 26
- Programa de Prevención de Caídas ----- 30

4. SERVICIOS SOCIALES

- Centro de Mayores CLM ----- 32
- Centros Sociles ----- 35

5. TERCER SECTOR

- Tercer Sector: Solidaridad y Compromiso Social ----- 40

6. PARQUES BIOSALUDABLES

- Beneficios ----- 45
- Tipos de máquinas y su funcionamiento ----- 47
- Recomendaciones para uso ----- 54

Actividades y Ocio



Introducción

El proceso de envejecimiento es una etapa natural de la vida que trae consigo tanto desafíos como oportunidades. A medida que envejecemos, es esencial contar con los recursos adecuados para mantener una buena calidad de vida, fomentar la independencia y asegurar nuestro bienestar físico, emocional y social.

Esta guía ha sido elaborada con el propósito de proporcionar a las personas mayores, sus familias y cuidadores, una herramienta práctica y accesible que les ayude a navegar por los diversos recursos disponibles. Desde servicios de salud y bienestar hasta actividades recreativas, apoyo social, etcétera. Esta guía reúne información clave para facilitar el acceso a los servicios y programas que pueden mejorar la vida diaria.

Conscientes de las necesidades diversas de la población mayor, hemos incluido una amplia gama de recursos para cubrir diferentes aspectos del bienestar, promoviendo una vida activa, segura y plena. Ya sea porque necesite información o simplemente buscar nuevas oportunidades para mantenerse activo y conectado con la comunidad, encontrará en estas páginas una fuente confiable de orientación y apoyo. Esperamos que esta guía se convierta en una compañera útil y constante en su día a día, ayudándole a vivir esta etapa de su vida con dignidad, seguridad y satisfacción.

Asociaciones



Un espacio de encuentro, crecimiento y solidaridad

Tanto las asociaciones de pensionistas y jubilados, como las asociaciones de vecinos son espacios dedicados a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los mayores en nuestra comunidad. Estas entidades ofrecen una variedad de actividades, programas y recursos diseñados para promover el envejecimiento activo, la inclusión y la participación social. A través de talleres, clases, actividades recreativas y grupos de apoyo, las asociaciones crean oportunidades para que las personas mayores se mantengan activas, socialicen y aprendan nuevas habilidades. Además, brindan asesoramiento y orientación en temas de salud, bienestar y derechos, ayudando a reducir el aislamiento y fortaleciendo su autonomía. En esta guía, presentamos una selección de entidades que, con su labor, contribuyen a crear entornos más amigables y enriquecedores para nuestra población mayor.

Beneficios para las personas mayores

Pertenecer a una asociación es una experiencia enriquecedora que ofrece una amplia variedad de beneficios, tanto en el ámbito social como en el personal. Estas organizaciones están diseñadas para fomentar la integración, el aprendizaje y el bienestar de las personas mayores, proporcionando un espacio de encuentro donde pueden desarrollarse, compartir experiencias y disfrutar de una vida activa.

A continuación, exploramos los principales beneficios que pueden obtener al formar parte de estas asociaciones:

1. Socialización y red de apoyo
2. Actividades recreativas y de ocio
3. Promoción de la salud y el bienestar
4. Participación activa
5. Aprendizaje continuo



Ofrecen:

Actividades Recreativas y Culturales:

- **Talleres artísticos:** Pintura, manualidades, escritura creativa, teatro o música.
- **Excursiones y viajes:** Visitas a lugares de interés cultural, natural o histórico.

Programas de Salud y Bienestar:

- **Actividades físicas:** Yoga, pilates, gimnasia de mantenimiento, o paseos saludables.
- **Charlas y talleres de educación sanitaria:** Alimentación saludable, prevención de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, etc.), charlas sobre salud mental, ect.
- **Grupos de apoyo:** Voluntariado para acompañamiento.
- **Podólogo.**

Eventos Especiales:

- **Celebraciones comunitarias:** Organización de fiestas temáticas, aniversarios o eventos importantes del calendario.
- **Días culturales:** Jornadas dedicadas a explorar otras culturas a través de música, comida y arte.

Actividades de envejecimiento activo:

- **Clases de tecnología:** Uso de smartphones, redes sociales, aplicaciones útiles y navegación por internet.
- **Talleres de memoria:** Espacios interactivos y dinámicos que combinan juegos, ejercicios cognitivos y actividades estimulantes diseñadas específicamente para potenciar la agilidad mental, mejorar la concentración y fortalecer la memoria.
- **Talleres intergeneracionales:** Actividades que involucren a personas mayores y jóvenes para compartir experiencias y aprender mutuamente.
- **Lectura y escritura:** Clubes de lectura o talleres para escribir memorias.

Redes de Apoyo y Acompañamiento:

- **Asesoramiento:** Apoyo en temas legales, sociales o sanitarios.
- **Acompañamiento a personas solas:** Visitas a domicilio o apoyo telefónico.
- **Encuentros vecinales:** Tertulias y meriendas para compartir experiencias y fortalecer lazos comunitarios.

Voluntariado y Participación Comunitaria:

- **Proyectos sociales:** Colaboración en iniciativas de desarrollo local o apoyo a colectivos vulnerables.
- **Campañas solidarias:** Recolección de alimentos, ropa o fondos para causas sociales.

Asociaciones de mayores

Redes de Apoyo



A continuación, se incluye un cuadro detallado con todas las asociaciones de mayores de Talavera de la Reina y sus respectivos datos de contacto. Estas organizaciones brindan un entorno activo y enriquecedor, ideal para fomentar la convivencia, el aprendizaje y la participación en actividades diseñadas especialmente para personas mayores. Para integrarse a cualquiera de ellas, es indispensable realizar el proceso de afiliación como socio.



Información sobre actividades y horarios:

Cada asociación ofrece una programación única que puede incluir talleres, eventos culturales, actividades deportivas, charlas, excursiones y servicios de apoyo. Es recomendable preguntar sobre las actividades vigentes al momento de su inscripción, ya que estas suelen actualizarse periódicamente. También podrá recibir información sobre horarios, fechas especiales y eventos destacados.

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Asociación Jubilados y Pensionista "El Remedio"	Dirección: C/ San Marcos Nº. 46 (C. S. Francisco Largo Caballero)	Teléfono: 685 80 81 50 Correo: angeldomi1946@gmail.com
Coordinadora Vecinal Jubilados y Pensionista "Vegas del Tajo"	Pº de la Estación Nº. 71 (C. S. El Pilar)	Teléfono: 925 72 01 00 - 669 21 46 93
Asociación Jubilados y Pensionistas "La Encarnación"	C/ Iglesias, Nº. 2 - 45613 Gamonal	Teléfono: 925 89 22 17 -651 40 68 21 Correo: joseluisfernandezvalero52@gmail.com
Asociación Jubilados y Pensionistas "La Viña"	C/ Santa Eulalia Nº. 9 (C. S. Santa María)	Teléfono: 925 81 57 39
Asociación Club Petanca Talaveranos "Campo V. de Prado"	C/ Marqués de Mirasol, Nº. 17 - 1º D	
Asociación de Mayores "Fernando Rojas"	Pio XII, Nº. 1 - 2º I	

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Asociación Jubilados y Pensionistas "Nuestra Señora del Prado"	Avda. de la Constitución, Nº. 2 - Residencia de Mayores JCCM	
Asociación Jubilados y Pensionistas "La Paloma"	C/ Ronda del Sol S/N - 45694 Talavera La Nueva	Teléfono: 925 85 03 22 - 642 31 07 41
Asociación Jubilados y Pensionistas "El Salvador"	C/ San Francisco, Nº. 21 - 3º A	Teléfono: 925 81 27 34
Asociación Jubilados y Pensionista "Parque Reyes Católicos"	C/ Segurilla, Nº. 19 - 3º C	Teléfono: 679 40 91 22
Asociación Alumnos Universitarios Mayores "José Saramago"	Avda. Real Fábrica de Seda S/N CEU	Teléfono: 925 72 10 10 - 687 89 50 21
Acumancha Toledo	C/ Mesones, Nº. 38 2ª	
Asociación Talaverana Por Unas Pensiones Dignas	C/ Pilar, Nº. 33	Correo: guadalupeheras@hotmail.com

Asociaciones Vecinales

Entidades comunitarias





Se presenta a continuación un cuadro detallado con información de contacto de todas las asociaciones de vecinos de Talavera de la Reina. Estas entidades ofrecen un entorno dinámico y enriquecedor, propicio para promover la convivencia, el aprendizaje y la participación en actividades para las personas mayores. Para unirse a cualquiera de ellas, es imprescindible llevar a cabo el trámite de inscripción como miembro.

Detalles sobre actividades y horarios:

Cada asociación cuenta con una programación personalizada que abarca talleres, eventos culturales, actividades deportivas, charlas, excursiones y servicios de apoyo. Se sugiere consultar las actividades disponibles. Además, podrá acceder a información sobre horarios, fechas importantes y eventos destacados.

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Asociación de Vecinos El Carmen	Dirección: C/ Paseo de la Estación, Nº. 100	Teléfono: 925 81 36 27 - 629 33 86 65 Correo: viajesvirginia@gmail.com Redes sociales: www.facebook.com/p/Asociaci%C3%B3n-De-Vecinos-El-Carmen-100082909230064/?_rdr
Asociación de Vecinos El Faro	Centro Social Polivalente Castilla - La Mancha	Teléfono: 925 82 84 20 - 696 91 77 87 Correo: a.vv.elfaro@gmai.com Redes sociales: www.facebook.com/A.VV.ELFARO/?locale=es_ES
Asociación de Vecinos Federación Vegas del Tajo	C/ De la Estación, Nº. 71 (Centro Social "El Pilar")	Teléfono: 699 21 46 93 Correo: favegasdeltajo@hotmail.com Redes sociales: www.facebook.com/p/Federaci%C3%B3n-de-Asociaciones-de-Vecinos-Vegas-del-Tajo-100071186019605/?locale=es_ES
Asociación de Vecinos Fray Hernando	Av. Pío XII, Nº. 17	Teléfono: 677 48 42 27 Correo: info@caminorealguadalupe.com Redes sociales: www.facebook.com/@aavvfrayhernando/?locale=es_ES

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Asociación de Vecinos La Alameda	C/ Cabeza del Moro, N° 8	Teléfono: 667 45 62 98 Correo: aavv.laalmeda@hotmail.com Redes sociales: www.facebook.com/avvlaalameda/?locale=es_ES
Asociación de Vecinos La Esperanza	Calle Paredón, N° 57	Redes sociales: www.facebook.com/profile.php?id=100068930092830
Asociación de Vecinos La Milagrosa	C/ del Pilar, N° 35	Teléfono: 656 94 81 66 Correo: avlamilagrosa2011@gmail.com Redes sociales: www.facebook.com/avvmilagrosa.dosmilonce/?locale=es_ES
Asociación de Vecinos Puente Romano	C/ Belvís de la Jara, N° 2	Teléfono: 667 56 73 71 Correo: a.vv.sanantonio@hotmail.com Redes sociales: www.facebook.com/AAVV.Puente.Romano.Barrio.San.Antonio/?locale=es_ES
Asociación de Vecinos Puerta de Zamora	C/ Bernardo González, N° 20	Teléfono: 925 68 32 37 - 618 92 06 63 Correo: avpuertadezamora@gmail.com Redes sociales: www.facebook.com/avpuerta.dezamora/?locale=es_ES

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Asociación de Vecinos Ruiz de Luna Puerta de Cuartos	Plza. Puerta de Cuartos, Nº. 10	Teléfono: 652 29 53 31 Redes sociales: www.facebook.com/asociaciondevecinos.puertadecuartos/?locale=es_ES
Asociación de Vecinos San Jerónimo	C/ San Agustín el Viejo, Nº. 9	Teléfono: 680 91 49 06 Correo: asociacion@avsanjeronimo.es Web: www.avsanjeronimo.es/
Asociación de Vecinos Santa María	Calle Santa María S/N.	Teléfono: 722 69 04 37
Asociación de Vecinos La Solana	C/ Cuba, Nº. 3	Teléfono: 925 82 02 02 Correo: talaveraaavvlasolana@gmail.com Redes sociales: www.facebook.com/AAVVLasolanaTalavera/?locale=es_ES
Asociación de Vecinos Patrocinio	C/ San Marcos, Nº. 46	Teléfono: 659 39 64 54 Redes sociales: www.facebook.com/p/Asociacion-de-Vecinos-y-Mujeres-de-Patrocinio-100069100163750/?rdr
Asociación de Vecinos 8 de septiembre	C/ Baladiel, Nº. 13 (Barrio Nuestra Señora del Prado)	Teléfono: 661 94 11 49

Bibliotecas



Bibliotecas públicas

Entorno integral que facilita el acceso a recursos sociales para la comunidad.

Las bibliotecas públicas desempeñan un papel fundamental en la inclusión social y la promoción del aprendizaje a lo largo de toda la vida. Cuando se enfocan en la población adulta mayor, las actividades que desarrollan dentro de ellas están diseñadas para satisfacer las necesidades específicas de este grupo,

promover su bienestar y ofrecerles un espacio donde puedan seguir aprendiendo, compartiendo experiencias y disfrutando de actividades recreativas.

A continuación, se detallan algunas de las principales actividades que se desarrollan en una biblioteca pública dirigida a la población mayor.



Ofrecen:

Clubes de Lectura

- Grupos que se reúnen para discutir libros seleccionados previamente, a menudo enfocados en literatura clásica, biografías, o temas de interés para mayores.

Programas de Aprendizaje Básico

- Espacios diseñados para fortalecer las **habilidades de lectura, escritura y cálculo** de personas mayores.

Talleres de Salud y Bienestar

- **Charlas sobre salud:** Información sobre nutrición, prevención de enfermedades y cuidado mental.
- **Actividades de estimulación cognitiva:** Juegos de memoria, ajedrez, rompecabezas y talleres de manejo del estrés.

Talleres de Alfabetización Digital

- **Uso básico de dispositivos:** Aprender a manejar ordenadores, tabletas y teléfonos inteligentes.
- **Navegación por internet:** Cómo buscar información, seguridad en línea y acceso a recursos digitales.
- **Uso de redes sociales:** Cómo conectar con familiares y amigos mediante plataformas o WhatsApp.

Actividades Artísticas y Creativas

- **Artes y manualidades:** Pintura, bordado, cerámica y otras actividades para mejorar la coordinación y creatividad.

Conferencias y Charlas

- **Temas históricos y culturales:** Presentaciones sobre historia local, tradiciones y figuras destacadas.

A continuación, se ofrece un listado con los datos de contacto de las bibliotecas municipales en Talavera de la Reina. Estas entidades municipales constituyen espacios activos y enriquecedores, diseñados para fomentar la interacción social, el aprendizaje y la participación en actividades dirigidas a personas mayores.

Detalles sobre actividades y horarios:

Cada biblioteca municipal ofrece una programación adaptada que incluye talleres, club de lectura, eventos culturales, actividades recreativas, conferencias. Es aconsejable consultar la programación disponible al momento de inscribirse, ya que las actividades se renuevan con regularidad y se difunden mensualmente a través del **folleto cultural de la ciudad**. También podrá obtener información sobre horarios, fechas relevantes y eventos destacados.

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Biblioteca Municipal José del Hierro	Av. Toledo, Nº. 37	Teléfono: 925 81 34 54 Correo: biblioteca.bhj@talavera.org Redes Sociales: www.facebook.com/bpmjosehierrotalavera/? locale=es_ES
Biblioteca Municipal Niveiro Alfar El Carmen	Pl. San Andrés, Nº. 6	Teléfono: 925 81 29 08 Correo: bniveiro@talavera.org Redes Sociales: www.facebook.com/p/Biblioteca- Niveiro-Alfar-El-Carmen-100069654325923/? locale=es_ES
B. D. U. Federico García Lorca	C. San Marcos, Nº. 124 (horario de tarde)	Teléfono: 925 81 89 08 Correo: biblioteca@talavera.org Redes Sociales: www.facebook.com/bdugarcialorcapatrocinio/
B. D. U. Santa María	C. Sta. Engracia, Nº. 38 (horario de tarde)	Teléfono: 925 82 05 51 Correo: biblioteca@talavera.org Redes Sociales: www.facebook.com/BibliotecaSantaMaria/? locale=es_ES

Centros de
salud y
Hospital



Centros Sanitarios

Un entorno integral que facilita el acceso a recursos sociales para la comunidad.

Los centros de salud y hospitales no solo ofrecen atención médica, sino que también son un punto clave para conectar a las personas mayores con recursos sociales disponibles en la localidad, facilitan la conexión con instituciones locales, que pueden incluir fundaciones, grupos de voluntariado y entidades que trabajan directamente con adultos mayores, ofreciendo actividades culturales, recreativas y educativas.

Este enfoque integral amplía significativamente las posibilidades de integración social y participación activa en la comunidad, permitiendo a las personas mayores mantener su autonomía, sentirse valoradas y formar parte de un entorno más inclusivo y conectado.

Entre los servicios disponibles, destacan:

Orientación Social: Profesionales capacitados ayudan a las personas mayores a identificar y acceder a programas de apoyo económico, vivienda asistida, transporte adaptado y otras ayudas específicas para mejorar su calidad de vida.

Actividades de Promoción de la Salud: Talleres sobre alimentación saludable, manejo de enfermedades crónicas y ejercicios adaptados para mantener la autonomía, prevenir el deterioro físico, **programa de prevención de caídas** (hoja)y organización de paseos saludables (Enfermería de los Centros de Salud).

Grupos de Apoyo y Acompañamiento: Espacios donde las personas mayores pueden compartir experiencias, fomentar relaciones sociales y recibir apoyo emocional para combatir la soledad o el aislamiento.

Enlace con Redes Comunitarias: Los hospitales y centros de salud facilitan la vinculación con organizaciones locales, asociaciones de personas mayores y programas municipales, ampliando las oportunidades de integración y participación activa en la comunidad.

A continuación, se presenta un listado con los datos de contacto de los centros de salud y hospital en Talavera de la Reina.

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Hospital General Universitario Nuestra Señora del Prado	Crt. Madrid - Extremadura, Km. 144	Geriatría: M ^a Esther González Cuevas Correo: megonzalezc@sescam.jccm.es
Centro Salud Centro	C/ José Luis Gallo, N ^o . 2	Trabajador Social: Carmen Cristina Correo: ccrodriguez@sescam.jccm.es Teléfono: 925 81 61 00
Centro Salud La Estación	P ^o del Muelle, 72	Trabajador Social: Carmen Cristina Correo: ccrodriguez@sescam.jccm.es Teléfono: 925 81 32 00
Centro Salud Río Tajo	C/ Viena, N ^o . 1	Trabajador Social: Mónica Correo: msmurillo@sescam.jccm.es Teléfono: 925 72 28 22
Centro de Salud Algodonera	C/ Don Rosendo Bravo García, S/N	Trabajador Social: Mónica Correo: msmurillo@sescam.jccm.es Teléfono: 925 80 09 21

Las Caídas en las Personas Mayores: Un Problema de Salud Pública

Las caídas representan una de las principales preocupaciones de salud para las personas mayores. Constituyen no solo una causa frecuente de lesiones físicas, sino también un factor importante en la pérdida de autonomía y calidad de vida. A medida que la población envejece, abordar esta problemática se vuelve crucial para promover un envejecimiento saludable.

Causas de las caídas en las personas mayores:

Suelen ser el resultado de una interacción entre factores intrínsecos (relacionados con el propio individuo) y extrínsecos (derivados del entorno):

Factores extrínsecos:

- Suelos resbaladizos, alfombras mal aseguradas, escaleras sin barandas, e iluminación inadecuada.
- Falta de dispositivos de apoyo adecuados, como bastones o andadores, o su uso incorrecto.

Factores intrínsecos:

- **Alteraciones físicas:** Debilidad muscular, disminución de la agudeza visual, y problemas de equilibrio o coordinación.
- **Enfermedades crónicas:** Como la artritis, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.
- **Efectos secundarios de medicamentos:** Algunos medicamentos pueden causar mareos o somnolencia, aumentando el riesgo de caída.
- **Declive cognitivo:** Problemas de memoria y demencia pueden dificultar la percepción de peligros.

Programa de prevención de caídas en personas mayores de 65 años en Talavera de la Reina.

El Programa de Prevención de Caídas es una iniciativa diseñada para ayudar a las personas mayores a reducir el riesgo de caídas, promoviendo la seguridad y la calidad de vida. Este programa está disponible en los centros de salud de nuestra ciudad y se enfoca en brindar herramientas prácticas, atención médica y actividades preventivas.

En este programa participan **Nuria García Bonilla** y **Miriam López Sánchez**, ambas terapeutas ocupacionales de la Gerencia Integrada, siendo ambas las personas de contacto ante cualquier duda o aclaración sobre el programa. Para ello, puede ponerse en contacto en



nocaeras.gaita@sescam.jccm.es

Servicios Sociales

Conexión y apoyo
Comunitario



Centro de Mayores CLM



Centro de Mayores CLM - Talavera de la Reina: Lugar de convivencia y Bienestar

El Centro de Mayores de Castilla-La Mancha en Talavera de la Reina es mucho más que un lugar de reunión: es un espacio social y dinámico pensado para que las personas mayores disfruten de una vida activa, enriquecedora y conectada con su comunidad.

¿Qué puedes encontrar aquí?

- **Actividades Culturales y de Ocio:** Clubes de lectura, taller de imágenes para recordar.
- **Deporte y Bienestar:** Programas de ejercicio adaptado como gimnasia suave, zumba, baile de salón, baile de línea, baile latino, sevillanas, pilates y actividades al aire libre para cuidar tu salud física y mental.
- **Encuentro y Socialización:** Áreas comunes para charlar, jugar a las cartas, participar en tertulias o simplemente disfrutar de una buena compañía en un ambiente acogedor.
- **Charlas y Talleres de Bienestar:** Alimenta tu bienestar y vivir como yo quiero, para fomentar la autonomía y el bienestar personal.
- **Servicios de Apoyo:** Asesoramiento en temas sociales, ayuda en trámites administrativos y programas para prevenir la soledad y el aislamiento.

- **Formación y Nuevas Tecnologías:** Cursos prácticos para aprender a manejar tu móvil, tablet o portátil y así estar conectado con tus seres queridos y el mundo digital.

¿A quién está dirigido?

Este espacio está pensado para personas mayores pensionistas, residentes en Talavera de la Reina o comarca, que deseen participar en actividades y formar parte de una comunidad activa.

Horario y Ubicación:

El Centro de Mayores está abierto de lunes a domingo de 10:00 a 20:00 horas. Nos encontramos en la Calle Santa Lucía 16-20, un lugar de fácil acceso en pleno corazón de Talavera de la Reina.

Teléfono: **925 80 31 61**

Correo: **cm.talavera@jccm.es**

Web: <https://www.centrodemayoresclm.org/centro/27/talavera-de-la-reina->

- Trabajadora Social: Ana Congregado.

Correo: **acongregado@jccm.es**



Centros Sociales



Centros Sociales: espacios de encuentro y actividad

Los Centros Sociales son lugares pensados para que las personas mayores puedan socializar, participar en talleres, acceder a servicios de apoyo y disfrutar de actividades culturales, recreativas y educativas.

Estos espacios están diseñados para promover la autonomía personal, el aprendizaje continuo y la creación de lazos sociales.

Algunos de los servicios disponibles incluyen:

- Atención individualizada para consultas sociales o administrativas.
- Talleres de envejecimiento activo (manualidades, informática, cocina saludable, charlas sobre salud, etc.).
- Actividades deportivas adaptadas, como pilates, gimnasia de mantenimiento y baile.
- Programas de integración intergeneracional.

Seguidamente, se presenta un listado con los datos de contacto de los centros sociales en Talavera de la Reina.

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Centro Municipal Jaime Vera	C/ San Francisco, Nº. 16	<p>Teléfono: 925 82 75 41</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jefa de Servicio: Ana Blanco <p>Correo: ablanco@talavera.org</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadora Social: Alicia García <p>Correo: agarcia@talavera.org - Ext. 743</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadora Social: Beatriz González <p>Correo: bgonzalez@talavera.org - Ext. 737</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicio Ayuda a Domicilio: Yolanda y Carmina <p>Correo: dependencia.ta@jccm.es - Ext. 733</p>
Centro Social Puerta de Cuartos	Pl. Puerta de Cuartos, Nº. 10	<p>Teléfono: 925 82 75 41 - Ext. 710</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadora Social: Mercedes Caro <p>Correo: mcaro@talavera.org</p>
Centro Social Municipal Francisco Largo Caballero	C. San Marcos, Nº. 46	<p>Teléfono: 925 82 36 86 - Ext. 742</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadora Social: Carlos Uzquiano <p>Correo: lcuzquiano@talavera.org</p>
Centro Social Castilla La Mancha	C/ Segurilla, Nº. 35	<p>Teléfono: 925 82 36 86</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jefa de Servicio: Cristina González <p>Correo: cristina.gonzalez@talavera.org - Ext. 744</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadora Social: Sara Díaz <p>Correo: sara.diaz@talavera.org - Ext. 747</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadora Social: Belén Cazallas <p>Correo: belen.cazallas@talavera.org - Ext 743</p>

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
La Milagrosa	Paseo de la Estación, 61	Teléfono: 642 72 72 29 - 925 82 36 86 • Trabajadora Social: Cristina Ovejero Correo: ovejero@talavera.org - Ext. 749 • Trabajadora Social: Ana Belén Correo: abcastaneda@talavera.org - Ext 748
Centro Social El Pilar	Paseo de la Estación, 71	Teléfono: 642 72 72 29 - 925 82 36 86 • Trabajadora Social: Cristina Ovejero Correo: ovejero@talavera.org - Ext. 749 • Trabajadora Social: Ana Belén Correo: abcastaneda@talavera.org - Ext 748
Centro Cívico La Solana	C/ Mariano Ortega, Nº, 28	Teléfono: 925 82 29 57- 925 81 18 28 • Trabajadora Social: Margarita Martín Correo: mmartin@talavera.org

Tercer
sector

5

Tercer Sector: Solidaridad y Compromiso Social

El Tercer Sector, conformado por organizaciones no gubernamentales, asociaciones y fundaciones, desempeña un papel crucial en la provisión de servicios sociales para las personas mayores. Estas entidades trabajan en estrecha colaboración con instituciones públicas y comunidades para ofrecer recursos especializados que complementan y amplían los servicios públicos existentes. Sus programas están diseñados para abordar las necesidades específicas de este grupo poblacional, promoviendo su bienestar, autonomía y calidad de vida.

Principales servicios sociales ofrecidos por el Tercer Sector:

1. Ayuda a domicilio:

Este servicio facilita apoyo en las actividades diarias de las personas mayores, como el aseo personal, la preparación de alimentos, comida a domicilio, la limpieza del hogar y la gestión de medicamentos.

2. Promoción de la autonomía personal:

Iniciativas diseñadas para fomentar y preservar la autonomía de las personas mayores a través de actividades que refuercen sus capacidades físicas, cognitivas y emocionales. Ejemplos de estos programas incluyen el Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD), la Atención Individual Especializada (AIE) y el SEPAD MejoraT, entre otros.

3. Estimulación cognitiva:

Muchas entidades desarrollan actividades para preservar y mejorar las capacidades cognitivas, como talleres de memoria, juegos mentales, ejercicios de atención y actividades creativas.

4. Acompañamiento y redes de apoyo social:

Las organizaciones del Tercer Sector coordinan redes de voluntariado que ofrecen compañía, asistencia en desplazamientos y apoyo en la participación en actividades comunitarias.

5. Atención especializada en casos de dependencia:

Proveen servicios para personas mayores en situaciones de alta dependencia, como cuidado domiciliario intensivo, servicios de respiro para cuidadores y adaptación del entorno para facilitar la movilidad y la seguridad.

6. Actividades recreativas y comunitarias:

Incluyen talleres artísticos, encuentros intergeneracionales, excursiones y jornadas culturales que promueven la integración social y el disfrute.

7. Orientación y asesoramiento:

Ofrecen información sobre derechos, acceso a prestaciones sociales, gestión de pensiones y recursos disponibles en la comunidad, empoderando a las personas mayores para que accedan a las ayudas que necesitan.

El impacto del Tercer Sector. Gracias a su enfoque flexible y adaptativo, el Tercer Sector llega a áreas donde los servicios públicos pueden no tener la capacidad de atender todas las necesidades. Además, estas organizaciones fomentan una sociedad más inclusiva, en la que se valora el rol activo de las personas mayores.

Al trabajar en sinergia con los servicios públicos y movilizar recursos comunitarios, el Tercer Sector se consolida como un pilar fundamental en el desarrollo de un sistema de atención integral que respalde a las personas mayores en todas las etapas de su envejecimiento.

Se ofrece un listado con la información de contacto de las entidades del Tercer Sector de Talavera de la Reina.

NOMBRE	DIRECCIÓN	CONTACTO
Asociación del Alzheimer Talavera - Afata	Avda. Constitución, Nº. 2 (Residencia de mayores JCC;)	Teléfono: 925 81 47 77 - 925 81 49 62 - 605 03 21 72 Correo: alzheimer@afatalavera.es Web: www.afatalavera.es
Asociación Alganda Servicios Sociales	C/ Ángel del Alcázar, Nº.	Teléfono: 925 00 12 03 Correo: asociacion@alganda.org Web: www.alganda.org/webalganda
Cocemfe Talavera	C/ Bruselas, Nº. 6	Teléfono: 925 82 49 50 Correo: info@cocemfetalavera.es Web: www.cocemfetalavera.es
Cruz Roja Talavera de la Reina	C/ Gregorio de los Ríos, Nº. 8	Teléfono: 925 82 49 20 Correo: cruzrojatalavera@cruzroja.es Web: www2.cruzroja.es
Secoma Eborá S.L.	C/ Santa Cristeta, Nº. 4 - 4 Izq	Teléfono: 658 88 84 02 Correo: secomaebora@gmail.com Web: secomaebora.es
Asociación de enfermos y familiares de Parkinson de Talavera de la Reina	Avda. Portugal, Nº 26	Teléfono: 925 80 78 47 - 621 25 03 90 Web: parkinsontalavera.org/
Wayalia Talavera de la Reina	Avda. del Príncipe Felipe, Nº. 41	Teléfono: 825 85 02 85 - 614 27 40 64 Web: www.wayalia.es/talavera

Parques Biosaludables

b

Beneficios

Promoción del ejercicio físico: Uno de los principales beneficios de los parques biosaludables es que ofrecen una forma accesible y gratuita de realizar ejercicio físico. Este tipo de ejercicio es ideal, ya que les permite mantener su movilidad, fortalecer su musculatura y mejorar su equilibrio.

Mejora la salud física y mental: El ejercicio regular es clave para mantener un buen estado de salud física, las personas mayores pueden prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la hipertensión, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la osteoporosis. Además, el movimiento regular mejora la circulación, aumenta la densidad ósea y reduce el riesgo de caídas. En cuanto a la salud mental, la actividad física al aire libre tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

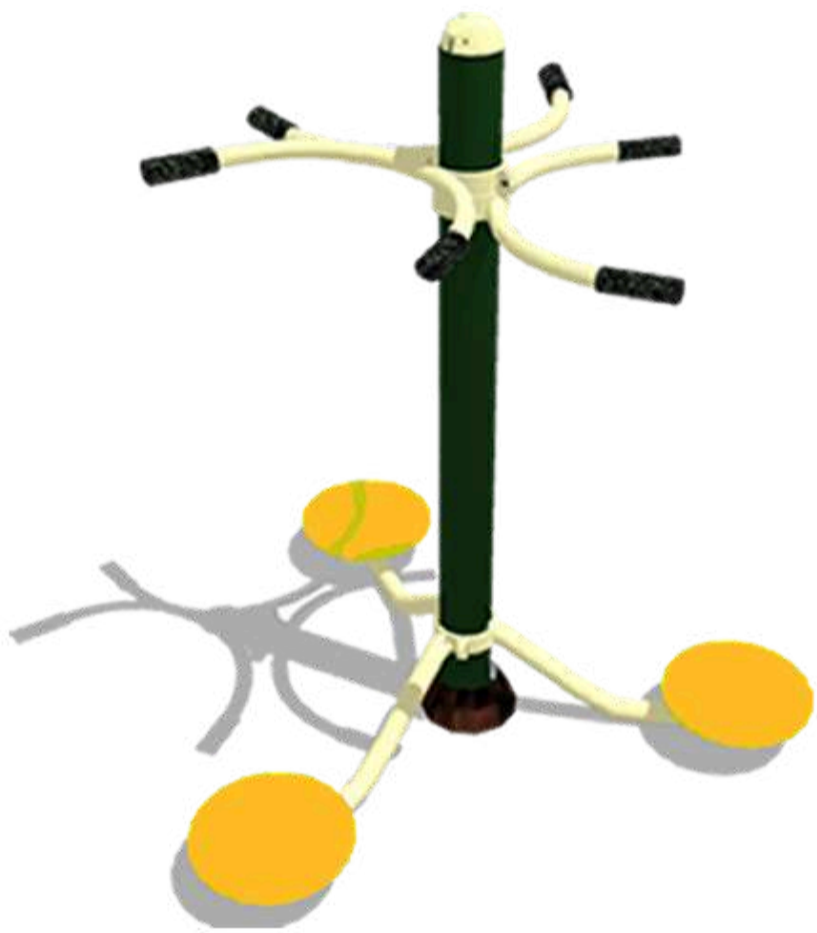
Espacios de socialización y bienestar emocional: Lugares de encuentro social, en muchas ocasiones pueden experimentar sentimientos de soledad o aislamiento, en estos espacios encuentran una oportunidad para interactuar con otras personas. Esta socialización tiene un efecto directo en el bienestar emocional y contribuye a combatir el aislamiento, promoviendo relaciones interpersonales.

Mantenimiento de la independencia y la autonomía: A medida que las personas envejecen, uno de los mayores retos es mantener su independencia y capacidad de realizar tareas diarias por sí mismos. Los ejercicios que se realizan fortalecen las capacidades físicas necesarias para realizar actividades cotidianas, como caminar, subir escaleras o cargar objetos ligeros. Al mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, las personas pueden conservar su autonomía durante más tiempo, reduciendo su dependencia de otras personas o servicios de asistencia.

Prevención de enfermedades relacionadas con el envejecimiento: El envejecimiento conlleva una serie de desafíos físicos, como la pérdida de masa muscular, el deterioro de las articulaciones y el debilitamiento de los huesos. El ejercicio regular contribuye a prevenir y mitigar los efectos de estos problemas, manteniendo el cuerpo en mejor estado. Además, actividades físicas como el estiramiento y la movilidad ayudan a mejorar la postura, la respiración y la capacidad motora.

Conclusión: Los parques biosaludables son una herramienta clave para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Ofrecen un espacio accesible y gratuito donde pueden realizar actividad física adaptada a sus necesidades, promoviendo su salud física, mental y emocional. Estos espacios no solo ayudan a prevenir enfermedades y a mantener la movilidad, sino que también fomentan la socialización y el bienestar emocional, factores esenciales para un envejecimiento saludable.

Tipos de Máquinas y su funcionamiento



Alisio Triple: Con ambos pies colocados en el reposapiés y con las manos sujetas en las manillas giramos los pies haciendo que miren hacia un lado y luego hacia el otro, debemos de mantener un ritmo constante y el movimiento tiene que ser controlado en todo momento.

Trabajamos la musculatura de la cintura y abdomen.

Indicaciones: mejora la flexibilidad de la cintura y fortalece la musculatura abdominal y de la espalda.

Contraindicaciones: Requiere un buen equilibrio para poder realizarlo.



Timón de Hombros: Realiza el ejercicio con una o ambas manos para calentar o rehabilitar el hombro. Gira la rueda en movimientos circulares, lentos y controlados, alternando la dirección tras varias repeticiones. Mantén una respiración constante durante todo el ejercicio.

Indicaciones: Mejora la movilidad y la flexibilidad del hombro.

Contraindicaciones: Realizar con cuidado y con ayuda del otro brazo si existe dolor previo.



Remolino: Sujeta las manillas de los discos con una o ambas manos y gíralos de forma controlada y constante. Alterna la dirección de los giros para trabajar distintos músculos del brazo y hombro, comenzando lentamente y aumentando la velocidad gradualmente.

Indicaciones: Movilizaciones de los miembros superiores y de la musculatura de la espalda.

Contraindicaciones: Evitar realizar los giros de manera brusca.



Tifón Caderas: Ponte de pie en la plataforma con los pies separados a la altura de los hombros y sujeta las barras para equilibrarte. Mueve la parte inferior del cuerpo de lado a lado, rotando la cadera y manteniendo el torso estable, mientras los brazos y la parte superior permanecen fijos. Controla la respiración durante el ejercicio.

Indicaciones: Refuerza la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y la coordinación.

Contraindicaciones: Las personas con hernias discales y/o fijaciones quirúrgicas deben realizarlo con mucha precaución y siempre que no exista dolor.



Andador: Sube a la máquina, con los pies en las plataformas y sujétate con ambas manos. Mantén la espalda recta y hombros relajados. Mueve las plataformas hacia adelante y atrás, imitando caminar o correr, con un ritmo suave y fluido para proteger las articulaciones.

Indicaciones: Mejorar tanto la fuerza como la resistencia de las piernas y mejorar el sistema cardiorrespiratorio.

Contraindicaciones: Requiere de un buen equilibrio para su realización y un tono físico previo adecuado.



Tramontana: Siéntate con la espalda recta y agarra las manillas. Baja los brazos lentamente, usando los músculos de brazos, hombros y espalda, y exhala. Al subir, inhala y controla el movimiento mientras las barras regresan a su posición inicial, manteniendo el esfuerzo en el retorno.

Indicaciones: Aumento de la fuerza de los miembros superiores y de la musculatura de la espalda.

Contraindicaciones: Las personas con dolor de cuello y/o espalda no deben usar este aparato, hasta que el dolor no desaparezca. Requiere un tono muscular previo de los miembros superiores para poder realizarlo.



Elíptica: Sube a la máquina con cuidado, apoyando bien los pies en los pedales. Agarra las barras móviles con firmeza. Mantén la espalda recta, hombros relajados y rodillas flexionadas. Mueve los pedales suavemente, sin levantar los pies, manteniendo un movimiento continuo y coordinado que trabaje tanto el cuerpo superior como el inferior.

Indicaciones: Fortalece el sistema cardiovascular, ejercita tanto la parte superior (brazos, hombros) como la inferior (piernas, glúteos). Bajo impacto para las articulaciones.

Contraindicaciones: Las personas con dificultades para mantener el equilibrio deben subir con cuidado a la máquina. Si se tienen lesiones en los tobillos, rodillas o caderas, es importante usarla con precaución para evitar agravar la condición.



Caballo: Siéntate bien alineado y cómodo en la máquina. Coloca los pies en los reposapiés y agarra el soporte frontal. Empuja hacia adelante con pies y coordinada con los brazos, exhalando al empujar e inhalando al regresar a la posición inicial.

Indicaciones: Fortalece las piernas y zona lumbar, mejora la coordinación, es un ejercicio cardiovascular ligero.

Contraindicaciones: Requiere cierto equilibrio para poder subirse. No se debe realizar movimientos bruscos.



Ciclón: Siéntate en la silla y con los pies en los extremos y manos en la barra, estira lentamente hacia delante y hacia atrás. Mantén una respiración regular, inhala cuando estiras lentamente e exhala cuando regresas a la posición inicial.

Indicaciones: Favorece función cardíaca. Mejora coordinación y musculatura de articulaciones de piernas y brazos.

Contraindicaciones: Las personas con afecciones en la espalda baja o cuello, este movimiento podría agravar la situación al forzar el estiramiento de la zona lumbar o cervical.



Bicicleta: Siéntate en la bicicleta con la espalda recta y hombros relajados. Coloca los pies firmes en los pedales y comienza a pedalear suavemente y de forma fluida. Mantén un ritmo constante al inicio y aumenta la velocidad gradualmente mientras mantienes una postura relajada.

Respira de manera constante y profunda durante el ejercicio.



Indicaciones: Favorece la función cardíaca. Mejora la coordinación y la resistencia de las piernas.

Contraindicaciones: Las personas con prótesis de cadera y/o rodilla deben tener cuidado al utilizar ésta máquina, deber realizar el ejercicio despacio y sin dolor.



Mozón: Sentado en la silla, y pies apoyados en plataforma. Estirar piernas elevando el cuerpo y volver a posición inicial lentamente. Es importante coordinar la respiración: inhala al empujar y exhala al regresar.

Indicaciones: Mejora la flexibilidad y la estabilidad de piernas. Fortalece las articulaciones inferiores, caderas, rodillas y tobillos.

Contraindicaciones: Las personas con afecciones en las rodillas, caderas, e incluso de hernias, este ejercicio podría generar dolor o empeorar.



Máquina de Masaje: Se utiliza para relajar los músculos, se aconseja que estos ejercicios se realicen los últimos.




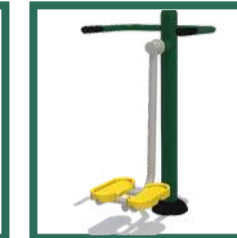








Colócate de espaldas a la máquina, asegurándote de que los rodillos estén alineados con tu columna vertebral. Apoya tu peso sobre los rodillos y flexiona ligeramente las rodillas. Realiza movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo, permitiendo que los rodillos masajeen los músculos a lo largo de tu espalda. Controla la presión inclinando más o menos el cuerpo hacia los rodillos. En la parte opuesta de la máquina, agarra los manubrios con las manos, apoya la espalda contra los rodillos y realiza suaves movimientos de cadera de lado a lado.

Indicaciones: Relajación de la musculatura de la espalda.

Contraindicaciones: En la parte en la que estamos con la rodilla flexionada es necesario tener una buena movilidad de los brazos y fuerza para poder realizarlo.

NOMBRE	DIRECCIÓN
Parque Reyes Catolicos	<u>Avenida Francisco Aguirre</u>
Parque Patrocinio de San José	<u>Carretera Calera y Chozas, intersección C/ San Lucas, N° 4</u>
Parque El Potrero	<u>C/ Santa Isabel, 5A</u>
Parque de los Tres Olivos	<u>Avenida Francisco Aguirre</u>
Parque Jardines del Prado	<u>Avenida Castilla La Mancha</u>
Parque Paredón	<u>2 C/ Sancho Panza</u>
Parque Abraham Amor	<u>Avenida Real Fábrica de Sedas</u>
Parque del Cordel de las Merinas	<u>Carretera Nacional V</u>
Plaza Guatemala	<u>Rondas de los Andes, N° 18</u>
Parque San Juan Bautista	<u>C/ San Juan Bautista de la Salle, 26</u>
Parque en Talavera la Nueva	<u>C/ Cuentas, N° 14</u>
Parque en Gamonal	<u>C/ La Herencias, N° 6</u>

Recomendaciones para uso

												
Hipertensión	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación
Bajar Peso	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación
Mejorar la Circulación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado
Aumento de Fuerza (Brazos)	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado
Aumento de Fuerza (Piernas)	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado
Artrosis Leves (Caderas o Rodillas)	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado
Osteoporosis (al inicio)	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Se puede realizar con cuidado
Mantenimiento del estado Físico	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación	Realizar por recomendación



Realizar por recomendación



Se puede realizar con cuidado

