

IV ENCUENTRO DE MAYORES

- **Cuando:** Domingo 4 de octubre.
- **Donde:** Casares
- **Objetivo:** Disfrutar de una jornada de convivencia entre los adultos mayores del municipio para celebrar el "Día de la persona mayor", acompañada de un almuerzo y de música.

TALLER DE MANUALIDADES DE OTOÑO

- **Cuando:** Martes 10 de noviembre.
- **Donde:** Centro de encuentro de mayores (frente al mercado municipal)
- **Objetivo:** Encuentro recreativo para crear carteras de cuero, una oportunidad perfecta para ejercitar la **memoria** y la **creatividad** mientras se comparten historias y risas entre el personal asistente.

TARDE DE BAILE Y CONVIVENCIA

- **Cuando:** Sábado 14 de noviembre
- **Donde:** en Casares.
- **Objetivo:** Disfrutar de música en directo para bailar los éxitos de hoy y de siempre. Un encuentro fantástico con los vecinos de los tres núcleos del municipio.
- ⚠ **IMPORTANTE:** Plazas limitadas, inscripciones próximamente en la oficina de turismo.

EL ARTE DEL CROCHET: Decoramos nuestro pueblo para la navidad

- **Cuando:** Durante el otoño.
- **Objetivo:** Elaborar de manera conjunta muestras de crochet para adornar nuestro municipio.

MERIENDA DE NAVIDAD

- **Cuando:** Diciembre
- **Donde:** en Casares.
- **Objetivo:** momento de convivencia para celebrar la proximidad de las fiestas con nuestros vecinos y vecinas.
- ⚠ **IMPORTANTE:** Plazas limitadas, inscripciones próximamente en la oficina de turismo.

SALIDA CULTURAL

Durante el mes de noviembre disfrutaremos de un viaje para descubrir el patrimonio y la gastronomía de un rincón especial de nuestra **Andalucía**. ¡Atentos a las próximas noticias para conocer el destino!



PROGRAMA MADUREZ ACTIVA

OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2026



CUERPO Y MENTE EN FORMA

GERONTOGIMNASIA: ¡Actívate cada semana!

- **Cuándo:** Martes y jueves de 9:30 a 10:30 h.
- **Dónde:** Gimnasio Municipal de Casares.
- **Objetivo:** Mejorar tu salud y agilidad para un envejecimiento pleno.
-  **IMPORTANTE:** Es necesario inscribirse en la Delegación de Derechos Sociales (C/ Fuente).

ENCUENTRO DE GERONTOGIMNASIA

- **Cuando:** Jueves 29 de octubre
- **Dónde:** Secadero
- **Objetivo:** Mejorar tu salud y agilidad para un envejecimiento pleno. Para realizaremos una ruta de senderismo por el paseo “Ruiseñor”, acompañado de un desayuno saludable y una sesión de relajación.
-  **IMPORTANTE:** Plazas limitadas, inscripciones próximamente en la oficina de turismo.

CULTURA, TRADICIÓN Y FORMACIÓN

LA BARRAETA: Nuestras tertulias en la Radio

- **Cuando:** Jueves a las 11.30 horas.
- **Dónde:** Radio Casares.
- **Objetivo:** Abrir los micros para hablar de nuestras tradiciones, la historia del pueblo y la actualidad. ¡Tu voz es la protagonista!

ENCUENTROS LECTORES: Lectura y Desayuno

- **Cuando:** 22 octubre, 19 noviembre, 3 diciembre
- **Dónde:** Centro de Interpretación de la Mujer Rural (Casares).
- **Objetivo:** Compartir lecturas y reflexiones con un buen desayuno sobre la mesa.

CAMPAÑA “ERASE OTRA VEZ” sobre la economía circular.

- **Cuando:** Jueves 15 de octubre
- **Dónde:** Centro de Interpretación de la Mujer Rural (Casares).
- **Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de dar una segunda vida a los materiales. Para ello elaboraremos joyas con material reciclado.

TALLER SOBRE ELABORACIÓN DEL DULCES SIN AZÚCAR, ACOMPAÑADO DE UNA CHARLA INFORMATIVA SOBRE LA DIABETES.

- **Cuando:** Jueves 26 de Noviembre, en horario de mañana.
- **Dónde:** Casa de la juventud,
- **Objetivo:** enseñar la elaboración práctica de postres saludables y sin azúcar, combinando la cocina con una charla informativa para que los participantes aprendan a gestionar la diabetes, interpretar el etiquetado nutricional y disfrutar de la repostería de forma segura.

APRENDIZAJE Y SEGURIDAD

TALLER DE PRENSA SIN EDAD

- **Cuando:** 13, 14, 15 de octubre
- **Donde:** Casares.
- **Objetivo:** Profesionales de asociación de prensa de Málaga nos enseñaran como usar internet y el móvil con total seguridad. Además de aprender a distinguir los mensajes verdaderos del WhatsApp, evitando que nos engañen o nos roben por el teléfono. También nos explicarán qué es la Inteligencia Artificial, para perderle el miedo y utilizarla en nuestro quehacer diario.
-  **IMPORTANTE:** Plazas limitadas, inscripciones próximamente en la oficina de turismo.

TALLER DE EXPRESIÓN ARTISTICA

- **Cuando:** Noviembre
- **Donde;** Por determinar.
- **Objetivo:** utilizar el teatro y la expresión dramática para que los participantes desarrollen la creatividad, la expresión corporal y la voz.

OCIO Y CREATIVIDAD

BINGO Y MERIENDA: ¡Tardes de risas!

- **Fechas:** 29 de octubre, 26 de noviembre y 10 de diciembre.
- **Donde:** Salón de Plenos.
- **Objetivo:** Nuestra cita mensual favorita para compartir una merienda, reír y ganar fantásticos regalos.