

Ocio

26 - 27

PROSPE

Calle Lugo 23
Barrio de la Prosperidad

Lunes

17:30 - 18:30
club de
lectura

17:30 - 18:30
laboratorio
de contenido
digital
cuota: 10€

18:30 - 19:30
baile con
risas
cuota: 10€

Martes

16:00 - 17:00
17:00 - 18:00
18:00 - 19:00
clases de
guitarra

17:30 - 18:30
zona de
juegos
cuota: 10€

18:30 - 19:30
costura
creativa
cuota: 10€

Miércoles

17:30 - 18:30
música
coro y canto
cuota: 10€

17:30 - 18:30
trotamundos
cuota: gastos
del viaje

18:30 - 19:45
danza y
movimiento
cuota: 10€

17:30 - 18:30
festivaleando
cuota: gastos
del viaje

Jueves

17:30 - 18:30
hama y
abalorios
cuota: 6€

17:30 - 18:30
lecturas
con
proposito

18:30 - 19:30
espacio
zen

TILLOS

Calle Los Tillos 26
Barrio Garrido

Lunes

16:30 - 17:30
sevillanas
iniciación

17:30 - 18:30
hama y
abalorios
cuota: 6€

18:30 - 19:30
yoga y
relajación

Martes

17:30 - 19:30
cocina
cuota: 10€

Miércoles

17:30 - 18:30
ocio
digital
seguro

17:30 - 18:30
baile con
risas
cuota: 10€

18:30 - 20:00
arte y
manualidades
cuota: 10€

Jueves

17:30 - 18:30
escuela de
periodismo
cuota: 6€

18:30 - 19:30
sevillanas

18:30 - 20:30
¿quedamos?
cuota: 10€

PIZA

Carretera Ledesma 112
Barrio de Pizarrales

Jueves

17:00 - 19:00
Ocio
Sénior



ocioydeporte@asprodes.es

682527280

923186811

ASPRODES
Plena
inclusión

OCIO 26-27

PROSPE⁺

Calle Lugo 23
Barrio de la Prosperidad

TILOS⁺

Calle Los Tilos 26
Barrio Garrido

PIZA⁺

Carretera Ledesma 112
Barrio de Pizarrales



HAZ TU INSCRIPCIÓN AQUÍ

Del día 23 hasta el día 29 de septiembre

Se confirman
las plazas el
día 1 de
octubre

LAS ACTIVIDADES EMPIEZAN EL DÍA 5 DE OCTUBRE

formas de pago



Pago mensual

Al inicio de cada mes se efectúa el pago



Pago trimestral

Al inicio de cada trimestre se efectúa el pago

La cuota de las actividades es mensual

información con Cláudia
email: ocioydeporte@asprodes.es
whatsApp: 682527280
teléfono: 923186811
presencial: calle Lugo 23



Ocio 26 -27

PROSPE⁺ TILOS⁺ PIZA⁺

¿Quieres conocer de forma detallada todas las actividades de Ocio para el curso 2026/2027?
¡Aquí te lo contamos!

CLUB DE LECTURA: Nos reunimos en torno a un libro, lo leemos en conjunto, viajamos con él dentro y fuera de las páginas, y luego lo comentamos entre todo el grupo y desarrollamos actividades relacionadas. Actividad de fomento a la lectura.

LABORATORIO DE CONTENIDO DIGITAL: Te apasiona el mundo digital? Adquiere habilidades de comunicación audiovisual mediante el uso del teléfono móvil. Fomentando la creatividad, el trabajo en equipo y la participación social. Aprenderemos a crear contenido de fotos y videos, redes sociales y seguridad digital. Necesario móvil propio.

BAILE CON RISAS: Escuchar buena música mientras aprendemos coreografías y conversamos sobre nuestro día. Un lugar donde divertirnos bailando, reírnos, apoyarnos y generar un buen ambiente donde subir nuestra energía.

CLASES DE GUITARRA: Clases abiertas a la comunidad con diferentes grados de aprendizaje. Necesaria guitarra propia.

ZONA DE JUEGOS: ¿Te gustan los juegos de mesa? Esta es tu zona! Aprende a jugar diferentes juegos. Ejercita tus habilidades mentales, tu memoria, y capacidad de concentración. Ven a divertirte y manten activa tu mente con los juegos de mesa.

COSTURA CREATIVA: Te apasionan las labores creativas y el mundo de las cosas hechas a mano? Son muchos los beneficios que ofrecen para nuestra salud física, cognitiva y emocional. Ven a aprender y practicar diferentes técnicas de costura, ganchillo, punto y bordado y mientras nos contamos nuestras cosas.

MÚSICA CORO Y CANTO: Una actividad para disfrutar de la música a través del ritmo, el canto y la interpretación en grupo. Exploraremos distintos estilos musicales mientras desarrollamos la memoria, la atención, la creatividad y el sentido del ritmo. Además, fomentaremos valores como la cooperación, el respeto y la expresión artística colectiva en un ambiente participativo y enriquecedor.

TROTAMUNDOS: ¿Nos vamos de viaje? Trotamundos es para personas autónomas aventureras que les guste viajar y quieran conocer diferentes partes del mundo. Elegimos un destino, preparamos todo el viaje, hacemos la maleta y partimos de viaje.

FESTIVALEANDO: ¿Te gustaría vivir la experiencia de ir a un festival? Durante el curso elegiremos un festival y prepararemos todo lo necesario para disfrutarlo al máximo. Descubriremos nuevos estilos musicales, planificaremos el viaje y compartiremos una experiencia de convivencia, música y turismo en grupo. Una actividad para aprender, organizar y disfrutar juntos. Para personas autónomas.

DANZA Y MOVIMIENTO: En este curso viviremos la experiencia de conectar con la propia expresión y habilidades corporales para poder crear movimiento y, si se quiere, danza. Aquí no hay pasos a seguir sino pasos a crear. Herramientas y técnicas para expresarse y conectar con los demás a través de la creación de movimiento. Al final del curso se buscará realizar una actividad abierta a la comunidad.

HAMMA Y ABALORIOS: En este taller creamos bisutería y adornos con abalorios usando diferentes técnicas (macramé, trenzado, etc.) Con hamma creamos diferentes elementos para hacer llaveros, decoraciones, etc.

LECTURAS CON PROPOSITO: ¿Te gusta leer y reflexionar sobre aquello que puede ayudarte a vivir mejor? Te invitamos a formar parte de Lecturas con Propósito, un espacio abierto para todas las personas, donde descubriremos juntos libros de inspiración, desarrollo personal y bienestar. Un lugar donde compartir ideas, intercambiar experiencias y disfrutar de conversaciones enriquecedoras.

ESPACIO ZEN: Un espacio para conectar contigo mismo a través de la calma y el bienestar. Practicaremos Qi Gong, ejercicios de respiración y técnicas de concentración que ayudarán a mejorar la relajación, la atención y el equilibrio cuerpo-mente. Una actividad para cuidar tu bienestar físico y emocional en un ambiente tranquilo y acogedor.

SEVILLANAS: Nos lo vamos a pasar muy bien mientras trabajamos y hacemos nuestros ejercicios de manos, brazos y pies para ejecutar cada paso de sevillanas. Poco a poco cogemos el concepto de lo que es una sevillana completa. ¡Vamos a bailar!

YOGA Y RELAJACIÓN: Una actividad para mejorar el bienestar físico y emocional a través de posturas de yoga, estiramientos y técnicas de relajación. Trabajaremos la respiración, la concentración y la conciencia corporal, favoreciendo la calma, la flexibilidad y el equilibrio.

COCINA: Volvemos a ponernos el delantal para disfrutar de la cocina con recetas sencillas, sabrosas y fáciles de preparar. Aprenderemos nuevas técnicas, elaboraremos platos variados y participaremos en talleres originales donde la creatividad, la diversión y el trabajo en equipo serán los ingredientes principales. ¡Ven a cocinar con nosotras!

OCIO DIGITAL SEGURO: Una actividad para aprender a disfrutar de la tecnología de forma responsable y segura. Conoceremos herramientas digitales, aplicaciones y recursos online mientras desarrollamos habilidades para navegar por internet con confianza, proteger nuestra privacidad y hacer un uso saludable y consciente de las nuevas tecnologías.

ARTE Y MANUALIDADES: En este taller desarrollaremos diferentes proyectos en distintas técnicas. Podrás descubrir el arte del barro, el collage, el grabado, la encuadernación y mas técnicas. Comenzaremos paso a paso explicando como trabajar con cada técnica. No necesitas experiencia previa, solo las ganas de aprender.

ESCUELA DE PERIODISMO: ¿Conoces El Bloque? Es la revista trimestral que hacemos desde ocio con entrevistas, noticias, cultura, juegos, poesía... ¡Entra en nuestra redacción y conviértete en periodista!

¿QUEDAMOS?: Un grupo dinámico y divertido donde organizamos nuestras actividades de ocio. Buscamos la oferta cultural que nos brinda la ciudad, pensamos y proponemos diferentes actividades y salimos a pasarlo bien. Si eres joven y tienes ganas de disfrutar de la ciudad, ¿Quedamos?

OCIO SÉNIOR: Una propuesta dirigida a personas jubiladas o en proceso de jubilación que desean mantenerse activas, aprender cosas nuevas y compartir experiencias. A través de actividades culturales, recreativas y sociales, promoveremos el bienestar, la participación, las relaciones personales y un envejecimiento activo en un ambiente cercano, dinámico y enriquecedor.