

PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE LAS INSCRIPCIONES DEL CURSO 2021/22 DE MANERA ONLINE

Acceso a la web www.sanfermayores.com

En el menú superior hay un enlace a "Aula Virtual" que es lo que nos permitirá acceder con nuestro carné a la web. A continuación se mostrará una pantalla donde aparecerá "login" en la cual mediante el nº de carné y DNI, accederás.



Si tienes dudas sobre cómo acceder a tus actividades o sobre el funcionamiento del aula virtual, puedes descargar la **guía de acceso virtual** haciendo clic en este enlace:
[GUÍA DE ACCESO VIRTUAL](#)



The screenshot shows a login form titled 'INICIA TU SESIÓN'. It has two input fields: 'Nº de carnet' and 'DNI'. The 'Nº de carnet' field contains a dash and has a green checkmark on the right. The 'DNI' field contains asterisks. There is an 'ENTRAR' button at the bottom right.

A continuación, en el menú superior nos aparece el apartado "Actividades". Pinchamos ahí y nos llevará a la información de las actividades del nuevo curso.



MIS ACTIVIDADES



The screenshot shows a red box with a white user icon at the top. Below the icon is the text 'Mis Datos'. Underneath, it says 'Desde aquí podrás consultar y modificar tus datos personales (Teléfono, Dirección, etc.)'. At the bottom is an 'ENTRAR' button.

Como puede observar más abajo, las actividades vienen divididas por distintos áreas. Debemos acceder al área en el que se encuentre nuestra actividad. Por ejemplo: Área de Salud y Bienestar.

ACTIVIDADES PROGRAMA DE MAYORES:

Estas actividades se diseñan, planifican, organizan y desarrollan bajo el paradigma del Envejecimiento Activo, atendiendo a cinco áreas de intervención:



Área de Salud y bienestar

Sus objetivos son promover la autonomía personal y prevenir la dependencia, mantener las capacidades psicofísicas el mayor tiempo posible y mejorar la percepción subjetiva sobre la propia salud. Facilitar la práctica de actividad física y la estimulación de capacidades cognitivas, auto-cuidado, trabajando el bienestar físico, mental, emocional, social y la adquisición de hábitos saludables.

Actividades socioeducativas dirigidas a personas mayores empadronadas en San Fernando de Henares con carné municipal de los centros multifuncionales de personas mayores "Gloria Fuertes" y "José Saramago".

Se ofertan grupos destinados, unos preferentemente a personas mayores de 75 años, y otros preferentemente a personas menores de 75 años, teniendo siempre en cuenta las capacidades de las personas participantes.

[VER ACTIVIDADES →](#)

Una vez accedemos al Área de Salud y Bienestar, nos aparecerán las distintas actividades para este curso. Por ejemplo: vamos a acceder a Pilates y posteriormente en "Más información e inscripción".



[INICIO](#) [ACTIVIDADES](#) [AULA VIRTUAL](#) [NOTICIAS](#) [PARA SABER MAS](#)

ACTIVIDAD DE Pilates



Pilates

Pilates es una educación corporal donde trabajamos el cuerpo como un todo, en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. Dando la importancia a la concentración, respiración y alineación del cuerpo. El objetivo es conseguir un equilibrio muscular, aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

[MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN →](#)

ACTIVIDAD DE Psicomotricidad

Psicomotricidad

En esta actividad utilizamos el ejercicio físico como herramienta preventiva para mejorar nuestra condición física y psíquica, fortaleciendo a su vez redes de comunicación social con sesiones donde trabajamos la coordinación, el equilibrio, la orientación en el espacio y tiempo y la lateralidad. Todo ello a través de una metodología participativa, dinámica y adaptada a las capacidades de las personas participantes.



Es ahí donde encontraremos los distintos grupos con los días, el horario y el lugar de las actividades. Pinchamos en el apartado “Inscripción”.

Descripción

Pilates es una educación corporal donde trabajamos el cuerpo como un todo, en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. Dando la importancia a la concentración, respiración y alineación del cuerpo. El objetivo es conseguir un equilibrio muscular, aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

Detalles

▶ **Área:** Área de Salud y bienestar

▶ **Precio:** 43.20 €

Grupos y Horarios

Nombre	Centro	Horario	Edades	Precio	Fechas	Inscripción
Pilates G1	José Saramago	M y J (9:20 a 10:20)	Personas nacidas después del 01/01/1947	43.20€	Del 06/10/2021 al 20/05/2022	Inscríbete
Pilates G2	José Saramago	M y J (10:30 a 11:30)	Personas nacidas después del 01/01/1947	43.20€	Del 06/10/2021 al 20/05/2022	Inscríbete
Pilates G3	Gloria Fuertes	L y X (9:20 a 10:20)	Personas nacidas antes del 31/12/1946	43.20€	Del 06/10/2021 al 20/05/2022	Inscríbete

Si tan solo queremos inscribirnos en esa actividad, debemos pinchar en “Grabar inscripción” y habremos acabado.

Proceso de inscripción

⚠ DURANTE EL DÍA 8 DE SEPTIEMBRE DE 2021 ESTAREMOS REALIZANDO PRUEBAS Y MANTENIMIENTO DEL PROCESO DE INSCRIPCIÓN. TODAS LAS SOLICITUDES RECIBIDAS SERÁN ELIMINADAS Y DEBERÁN VOLVER A SOLICITARSE DENTRO DEL PLAZO ACORDADO. ⚠

📌 **Sólo puedes inscribirte en una actividad física.**

Nombre	Grupo	Horario	Centro	Precio	
Batuka - Zumba	Batuka-Zumba G1	L y X (11:20 a 12:20)	Polideportivo M3	43.20 €	✖

📌 : FUERA DEL RANGO DE EDAD PRIORITARIO

[+ Añadir actividad](#)

[✔ Grabar inscripción](#)

Si queremos seguir inscribiéndonos en más actividades, pincharemos en “Añadir actividad” y nos reconducirá al principio

Proceso de inscripción

⚠ DURANTE EL DÍA 8 DE SEPTIEMBRE DE 2021 ESTAREMOS REALIZANDO PRUEBAS Y MANTENIMIENTO DEL PROCESO DE INSCRIPCIÓN. TODAS LAS SOLICITUDES RECIBIDAS SERÁN ELIMINADAS Y DEBERÁN VOLVER A SOLICITARSE DENTRO DEL PLAZO ACORDADO. ⚠

📌 **Sólo puedes inscribirte en una actividad física.**

Nombre	Grupo	Horario	Centro	Precio	
Batuka - Zumba	Batuka-Zumba G1	L y X (11:20 a 12:20)	Polideportivo M3	43.20 €	✖

📌 : FUERA DEL RANGO DE EDAD PRIORITARIO

[+ Añadir actividad](#)

[✔ Grabar inscripción](#)