

**PROGRAMACION ACTIVIDADES 2.023 EN “CIRCULO ABIERTO”**

---

**1.-ACTIVIDADES PARA APRENDIZAJE, ENCUENTRO Y CONVIVENCIA.**

- **CURSO BASICO INGLES PARA MANTENIMIENTO COGNITIVO:** Los lunes de 18 a 19,30 h.
- **TALLER DE BAILE DE SEVILLANAS:** Los jueves de 18,45 a 19,45 h. en Sede Circulo
- **APERITIVO VERMUT:** Todos los viernes en Bar Circulo Abierto de 13,30 a 15 h-
- **CHOCOLATADA:** **Segundos** miércoles de mes en Bar del Circulo Abierto, de 19 a 20,30 h...
- **SÁBADOS MICOLOGICOS:** Salidas con el experto Javier Puente, en fechas por determinar.
- **VISITA A FOSSILIUM** de Villamuriel, de C. en fechas que sean asignadas por Raquel Lorenzo.
- **EXCURSIONES** al Parque temático de Toledo y otras. Pendiente fijar fechas
- **ACOMPañAMIENTO DE APOYO,** Según demandas y con actividad coordinada por Consuelo Estepar (Trabajadora Social y experta en procesos de relación de ayuda y autocuidado)
- **AUTOSERVICIO DE BAR:** De lunes a viernes de 18 a 20,30 h- **Consultar para Uso Privado** en horarios de fines de semana en Tfno. 626477569 (Mariano Boderó) y 661445436 (Jesús Suazo)

**2 ... TALLER SOBRE NUTRICIÓN, PARA COMER MAS SANO y fines de semana**

**Personas Destinatarias:** Miembros de nuestra Asociación y otras personas interesadas en reflexionar sobre este tema, con un máximo: de 20 personas, por orden de inscripción

**Lugar:** Sede Circulo Abierto. **Horario:** Una sesión semanal todos los miércoles, de 17,15 h. a 18,45h. comenzando el 4 de octubre de 2023.

**CONTENIDOS:**

- HABLEMOS DE LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES
- EL PROCESO DIGESTIVO
- ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA RECOMENDACIONES FRENTE NUTRICIONALES
- DECLARACIONES (ALEGACIONES) NUTRICIONALES Y PROPIEDADES SALUDABLES DE LOS ALIMENTOS.ALERTAS ALIMENTARIAS
- ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS EN LA UNIÓN EUROPEA
- HABLEMOS DE LOS ANTIOXIDANTES
- HABLEMOS DEL AGUA

**Profesora y Metodología:** Susana Laorga Sánchez, Farmacéutica experta, en temas de calidad alimentaria, facilitará exposiciones teórico- prácticas, con reflexión personal y trabajo grupal.

**3 -SEMINARIO SOBRE HISTORIA**

**Personas Destinatarias:** Miembros de nuestra Asociación y otras personas interesadas

**Lugar:** Sede Circulo Abierto **Horario:** Una sesión MENSUAL, los PRIMEROS JUEVES, de mes, en horario de 12 h. a 13,30 h. con comienzo el 5 de octubre de 2023 y un total de 7 sesiones

**Ponente y Metodología:** Charlas realizadas por Fidel Ramos Ibáñez, con coloquio participativo

## **CONTENIDOS:**

- Qué es la historia vivencial con presentación del temario y preferencias.
- Historia Universal: Bases cultura occidental, revolución industrial. Inteligencia artificial.
- Historia de España: La Historia romana, la España musulmana. La colonización de América.
- Historia de Castilla y León: El Monacato, Repoblamiento y Movimiento comunero.
- Historia de Palencia Los Vacceos, Fonseca. y Becerro de Bengoa., El Museo de Palencia