

Novembre és BENESTAR

2025

Noviembre es BIENESTAR



TALLERS D'ENVELLIMENT ACTIU

PROGRAMA EN MOVIMENT

Del 13/10/25 al 27/05/26

Dilluns i dimecres: 10.30h-11.30h

Centre 3a Edat

TALLER DE MEMÒRIA

Del 14/10/25 al 28/05/26

Dimarts i dijous 3 torns: 09.30h-10.30h //

10.30h-11.30h //

11.30h-12.30h
Sala polivalent de Serveis Socials

TALLER D'ALIMENTACIÓ «ENVELLIMENT ACTIU»

Del 29/10/25 al 05/26

Dates confirmades:

29/10, 05/11, 19/11, 03/12

Dos dimecres al mes a les 16.00h

Sala polivalent de Serveis Socials

CALENDARI D'ACTIVITATS

DIJOURS 23 D'OCTUBRE

17.00h - Taller de Dansateràpia

Sala polivalent de Serveis Socials.

Impartit per Cristina Reverter,
terapeuta artísticocreativa

Dirigit a població en general

DISSABTE 25 D'OCTUBRE

10.00h a 14.00h i de 16.00h a 20.00h

Jornades gratuïtes de Maternitat

Impartides per Nuria Gallego,
organitzades per Mènades d'Irta.

Dirigit a població en general

Informació i inscripcions: 646 620 085

DIUMENGE 26 DE OCTUBRE

10.00h a 14.00h - Jornades
gratuïtes de Maternitat

Impartides per Nuria Gallego,
organitzades per Mènades d'Irta.

Dirigit a població en general

Informació i inscripcions: 646 620 085

DIMARTS 28 D'OCTUBRE

16.00h - Curs per a persones
cuidadores

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per AFA, Associació Provincial
d'Alzhèimer Castelló

Dirigit a persones familiars i cuidadores
de persones amb dependència.

DIMECRES 29 D'OCTUBRE

16.00h - Taller d'alimentació
«Envelliment actiu»

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Rosa Arnau,
farmacèutica i nutricionista

Dirigit a població en general



NOVEMBRE

DILLUNS 03 DE NOVEMBRE

16.00h - Taller de Risoteràpia

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Atenzia

Dirigit a població en general

DIMARTS 04 DE NOVEMBRE

16.00h - Xerrada «Alimentació del pacient oncològic»

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Nerea Sales,
doctoranda en Ciències Biomèdiques

Dirigit a població oncològica,
però apta per a tots els públics

DIMECRES 05 DE NOVEMBRE

**16.00h - Taller d'alimentació
«Envelliment actiu»**

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Rosa Arnau,
farmacèutica i nutricionista

Dirigit a població en general

DIJOUS 06 DE NOVEMBRE

**11.00h - Xerrada «Prevenió
d'estafes i delictes telemàtics»**

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per la Guàrdia Civil

Dirigit a població en general

DIMARTS 11 DE NOVEMBRE

11.00h - Curs «Primers auxilis»

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Creu Roja Espanyola

Dirigit a població en general

16.00h - Taller «Economia financera»

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Betti Pérez, economista

Dirigit a població en general

DIMECRES 12 DE NOVEMBRE

**12.00h - Xarrada «Sexualitat en
pacients oncològics»**

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Paula Recacha Ponce,
comare i doctora en Ciències
Biomèdiques

Dirigit a població oncològica

DIJOUS 13 DE NOVEMBRE

16.00h - Xerrada «Estrangeria»

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per l'assessora jurídica
de Serveis Socials

Dirigit a població en general

17.00h - Taller de Dansateràpia

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Cristina Reverter,
terapeuta artísticocreativa.

Dirigit a població en general.

DIMARTS 18 DE NOVEMBRE

**16.00h - Curs per a persones
cuidadores**

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per AFA, Associació Provincial
d'Alzhèimer Castelló

Dirigit a persones familiars i cuidadores
de persones amb dependència.

DIMECRES 19 DE NOVEMBRE

**16.00h - Taller d'alimentació
«Envelliment actiu»**

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Rosa Arnau,
farmacèutica i nutricionista

Dirigit a població en general





NOVEMBRE

DIJOURS 20 DE NOVEMBRE

16.00h - Taller «APP Sanitària»

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Creu Roja Espanyola

Dirigit a població en general

17.00h - Taller de samarretes

Ludoteca municipal

Dirigit a famílies i públic infantil

DIVENDRES 21 DE NOVEMBRE

Punt violeta Festes d'Hivern

Carpa de festes

DISSABTE 22 DE NOVEMBRE

Punt violeta Festes d'Hivern

Carpa de festes

DIMARTS 25 DE NOVEMBRE

17.00h - Violència de gènere i

xarxes socials

Impartit pel Centre Dona Rural i d'Interior de Sant Mateu

Sala polivalent de Serveis Socials

Dirigit a població en general

DIMECRES 26 DE NOVEMBRE

11.00h Recorregut per la ciutat per a veure els opis amb la cartelleria realitzada pels alumnes de l'IES Alfred Ayza amb motiu del 25N

DIJOURS 27 DE NOVEMBRE

16.00h - Xerrada «Herències i successions»

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per l'assessora jurídica de Serveis Socials

Dirigit a població en general



DESEMBRE

DIMECRES 03 DE DESEMBRE

16.00h - Taller d'alimentació «Envelliment actiu»

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Rosa Arnau, farmacèutica i nutricionista

Dirigit a població en general

DIJOURS 11 DE DESEMBRE

17.00h - Taller de Dansateràpia

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per Cristina Reverter, terapeuta artísticocreativa

Dirigit a població en general

DIMARTS 16 DE DESEMBRE

16.00h - Curs per a persones cuidadores

Sala polivalent de Serveis Socials

Impartit per AFA, Associació Provincial d'Alzhèimer Castelló

Dirigit a persones familiars i cuidadores de persones amb dependència.



TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

PROGRAMA EN MOVIMIENTO

Del 13/10/25 al 27/05/26

Lunes y miércoles: 10.30-11.30h

Centro 3.ª Edad

TALLER DE MEMORIA

Del 14/10/25 al 28/05/26

Martes y jueves 3 turnos: 09.30h-10.30h

// 10.30h-11.30h // 11.30h-12.30h

Sala polivalente de Servicios Sociales

TALLER DE ALIMENTACIÓN «ENVEJECIMIENTO ACTIVO»

Del 29/10/25 al 05/26

Fechas confirmadas:

29/10, 05/11, 19/11, 03/12

Dos miércoles en el mes a las 16.00h

Sala polivalente de Servicios Sociales

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

JUEVES 23 DE OCTUBRE

17.00h - Taller de Danzaterapia

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Cristina Reverter,
terapeuta artístico-creativa

Dirigido a población en general

SÁBADO 25 DE OCTUBRE

10.00 a 14.00h y de 16.00h a 20.00h

Jornadas gratuitas de Maternidad

Impartidas por Nuria Gallego,
organizadas por Ménades de Irta

Dirigido a población en general

Información e inscripciones: 646 620 085

DOMINGO 26 DE OCTUBRE

10.00 a 14.00h - Jornadas
gratuitas de Maternidad

Impartidas por Nuria Gallego,
organizadas por Ménades de Irta

Dirigido a población en general

Información e inscripciones: 646 620 085

MARTES 28 DE OCTUBRE

16.00h - Curso para personas
cuidadoras

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por AFA, Associació
Provincial d'Alzhèimer Castelló

Dirigido a personas familiares
y cuidadoras de personas con
dependencia

MIÉRCOLES 29 DE OCTUBRE

16.00h - Taller de alimentación
«Envejecimiento activo»

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Rosa Arnau,
farmacéutica y nutricionista

Dirigido a población en general

LUNES 03 DE NOVIEMBRE

16.00h - Taller de Risoterapia

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Atenzia

Dirigido a población en general

MARTES 04 DE NOVIEMBRE

16.00h - Charla «Alimentación paciente oncológico»

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido Nerea Sales,
doctoranda en ciencias biomédicas

Dirigido a población oncológica
pero apta para todos los públicos

MIÉRCOLES 05 DE NOVIEMBRE

**16.00h - Taller de alimentación
«Envejecimiento activo»**

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Rosa Arnau,
farmacéutica y nutricionista

Dirigido a población en general

JUEVES 06 DE NOVIEMBRE

**11.00h - Charla «Prevención
estafas y delitos telemáticos»**

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido Guardia Civil

Dirigido a población en general

MARTES 11 DE NOVIEMBRE

11.00h - Curso «Primeros auxilios»

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido Cruz Roja Española

Dirigido a población en general

16.00h - Taller «Economía financiera»

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido Betti Pérez, economista

Dirigido a población en general

MIÉRCOLES 12 DE NOVIEMBRE

**12.00h - Charla «Sexualidad en
pacientes oncológicos»**

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Paula Recacha Ponce,
matrona y doctora en Ciencias
Biomédicas

Dirigido a población en general

JUEVES 13 DE NOVIEMBRE

16.00h - Charla «Extranjería»

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Asesora jurídica
de Servicios Sociales

Dirigido a población en general

JUEVES 13 DE NOVIEMBRE

17h - Taller de Danzaterapia

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Cristina Reverter,
terapeuta artistico-creativa

Dirigido a población en general

MARTES 18 DE NOVIEMBRE

**16.00h - Curso para personas
cuidadoras**

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por AFA, Associació
Provincial d'Alzhèimer Castelló

Dirigido a familiares y cuidadores de
personas con dependencia.

MIÉRCOLES 19 DE NOVIEMBRE

**16.00h - Taller de alimentación
«Envejecimiento activo»**

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Rosa Arnau,
farmacéutica y nutricionista

Dirigido a población en general





NOVIEMBRE

JUEVES 20 DE NOVIEMBRE

16.00h - Taller «APP Sanitaria»

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido Cruz Roja Española

Dirigido a población en general

17.00h - Taller de camisetas

Ludoteca municipal

Dirigido a familias y público infantil

VIERNES 21 DE NOVIEMBRE

Punto violeta Fiestas de Invierno

Carpa de fiestas

SÁBADO 22 DE NOVIEMBRE

Punto violeta Fiestas de Invierno

Carpa de fiestas

MARTES 25 DE NOVIEMBRE

17.00h - «Violencia de género y redes sociales»

Impartido Centro Mujer Rural y de Interior de Sant Mateu

Sala polivalente de Servicios Sociales

Dirigido a población en general

MIÉRCOLES 26 DE NOVIEMBRE

11.00h - Recorrido por la ciudad para ver los mupis con la cartelería realizada por los alumnos del IES Alfred Ayza con motivo del 25N.

JUEVES 27 DE NOVIEMBRE

16.00h - Charla «Herencias y sucesiones»

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Asesora jurídica de Servicios Sociales

Dirigido a población en general



DICIEMBRE

MIÉRCOLES 03 DE DICIEMBRE

16.00h - Taller de alimentación «Envejecimiento activo»

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Rosa Arnau, farmacéutica y nutricionista

Dirigido a población en general

JUEVES 11 DE DICIEMBRE

17h - Taller de Danzaterapia

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por Cristina Reverter, terapeuta artístico-creativa

Dirigido a población en general

MARTES 16 DE DICIEMBRE

16.00h - Curso para personas cuidadoras

Sala polivalente de Servicios Sociales

Impartido por AFA, Associació Provincial d'Alzhèimer Castelló

Dirigido a familiares y cuidadores de personas con dependencia.





informa't de la programació en:

www.peniscola.org
i xarxes socials



infórmate de la programación en:

www.peniscola.org
y redes sociales

