



**SOLERA  
CLUB**

# EL CLUB

**Bienvenido al Club Solera.** Un lugar pensado para mantenerte activo en todos los sentidos: a nivel físico, cognitivo y social.

**Nuestro objetivo** es claro, **que el mayor número de personas posible pueda beneficiarse de una vida sana y activa**, por eso nuestras actividades son gratuitas.

Explora nuevas pasiones, diviértete ejercitando tu mente o simplemente crea un nuevo grupo de amigos y disfruta de buenos momentos. En definitiva, DISFRUTA y sigue creciendo a lo grande con nuestras actividades deportivo-sociales, cognitivas, formativas y de ocio.

Todas nuestras actividades están diseñadas y dirigidas por profesionales que te enseñarán a sacarte el máximo partido.

¿Quieres saber más? ¡Entra en nuestra comunidad y no te pierdas nada!



# NUESTROS ALIADOS



En el Club Solera **colaboramos con el Ayuntamiento de Pamplona en las Redes de Mayores de Pamplona, Receta Deportiva, y** preparamos actividades para **clubs de jubilados.**

Todo ello para ofrecer actividades de calidad a todos sus socios y poder garantizar una experiencia única.

El Club también cuenta con el apoyo de distintas **instituciones y fundaciones** que comparten nuestra visión y nuestra forma de entender la vida.

Gracias a todos ellos damos forma a esta familia que es el Club Solera.

# ¿PARA QUIÉN?

**Para todas aquellas personas Mayores de 65 años**, que quieran mantenerse activas, que quieran seguir disfrutando de la vida y ocupar su día a día con iniciativas nuevas impulsadas por profesionales.

Personas que quieran seguir descubriendo nuevos hobbies o divirtiéndose con los de siempre.

Personas que quieran conocer más personas y disfrutar de las actividades en grupo.



# GIMNASIA 2.0



Se trata de un tipo de gimnasia para poner en marcha todo el cuerpo. **Son una serie de ejercicios que trabajan cada zona muscular, especialmente diseñada para personas mayores de 65 años.**

## BENEFICIOS:

- **Aumenta la flexibilidad y equilibrio.**
- **Tonifica los músculos.**
- **Mejora el estado de ánimo.**
- **Mejora la autoestima y las relaciones sociales.**

El monitor/a adaptará cada ejercicio para satisfacer las necesidades y limitaciones individuales de las personas mayores.

Practicar gimnasia 2.0 de manera regular permite que el cuerpo se mantenga fuerte, flexible y en equilibrio, contribuyendo a tener una mayor autonomía.

*Horarios y más información*



# GOLF

Las clases son impartidas por la Federación Navarra de Golf. Ven a disfrutar de este deporte, en apariencia tranquilo, pero con numerosos beneficios para tu salud física y mental.

## BENEFICIOS:

- **Actividad física moderada y ejercicio cardiovascular.**
- **Reducción de estrés y mejora del bienestar mental.**
- **Socialización y conexión con la naturaleza.**
- **Estimulación mental y mejora del enfoque.**

Un deporte que **te permite desafiarte para superarte a ti mismo y poder enfrentar nuevos retos**, logrando una precisión milimétrica en cada golpe.

*Horarios y más información*



# FUTBOLEANDO



Junto a C.A Osasuna hemos creado **"La revolución del fútbol andando"**. Una actividad novedosa y muy atractiva para hombres y mujeres. Se trata de un equipo oficial mixto de fútbol con una regla imprescindible: **No se permite correr; se entrena y se juega andando.**

## BENEFICIOS:

- Ganar fuerza y masa muscular.
- Reducir las probabilidades de caída.
- Mejora el estado de ánimo.
- Conocer gente nueva.

La práctica de fútbol andando, tiene grandes beneficios físicos, cognitivos y sociales. **Jugar en equipo ayuda a mantener y fortalecer las relaciones sociales y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.**

*Horarios y más información*



# +QBASKET

Se juega a baloncesto con una regla imprescindible; **No se permite correr; se entrena y se juega andando.**

Es una actividad muy dinámica y divertida, con entrenadores/as especialistas, miembros de la Federación Navarra de Baloncesto, con la que mejorar la forma física y tener una vida saludable.

**No es necesario tener conocimientos previos de jugar a baloncesto.**

## BENEFICIOS:

- Mejora de coordinación y del equilibrio.
- Mejora de agilidad, velocidad y precisión.
- Fortalecimiento muscular y óseo.
- Fomenta la socialización y el trabajo en equipo.

Antes de todo entrenamiento se calentará adecuadamente y se tomarán medidas para prevenir lesiones, como estiramientos y movimientos de calentamiento.

*Horarios y más información*



# PASEOPINCHO



Si te gusta pasear esta es una oportunidad. El Club Solera pone a tu disposición paseos en grupo.

**Paseos divertidos, activos y en #Cuadrilla.**

El ejercicio físico es vital para mantenernos activos y para cuidar nuestra salud: Nos ayuda a mantener el corazón sano, fortalecer los huesos y mejorar el funcionamiento de los pulmones, proporcionándonos resistencia, de forma que no nos cansamos tan fácilmente.

## **BENEFICIOS:**

- **Aumentar la fuerza y la resistencia.**
- **Tonifica músculos.**
- **Mejora el estado de ánimo.**
- **Conocer gente nueva.**

Cada paseopincho es una ruta nueva. Y como lo indica el nombre de la actividad, **todos los paseos terminan con un pincho para cargar pilas.**

*Horarios y más información*



# A TODO RITMO

La zumba es una disciplina fitness que combina varios ritmos, la mayoría latinos. Por ejemplo, el merengue, salsa, bachata, samba o el flamenco. Además, incluye algunas rutinas aeróbicas con el baile.

Adultos mayores activos que quieren una **clase de Zumba rediseñada para recrear los movimientos originales con menor intensidad.**

## BENEFICIOS:

- Trabajo cardio vascular y muscular.
- Tonifica los músculos.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la flexibilidad y el equilibrio.

El monitor/a adaptará la intensidad de la clase a las personas que participen en ella.

Horarios y más información



# AULA CLICK



Es una formación teórico práctica en la que se enseña a utilizar la tecnología de una forma segura. **Perder el miedo, sentirse seguros y hábiles son tres de los objetivos fundamentales de "Aula Click".**

## BENEFICIOS:

- **Mejorar la autonomía en gestiones online y comunicaciones.**
- **Mayor acceso a información y servicios.**
- **Aumento de las relaciones sociales.**
- **Ahorro de tiempo.**

Dependiendo del grupo, se adaptarán los contenidos al nivel.

La brecha digital puede ser un obstáculo significativo para muchas personas mayores, por lo que **es esencial abordarla para que puedan aprovechar al máximo las ventajas de la tecnología.**

*Horarios y más información*



# TALLER ACTIVA TU MENTE

Es una actividad para todas aquellas personas que quieran mantener la memoria activa.

Trabajarán las diferentes áreas cognitivas, físicas y funcionales para proporcionar estabilidad en el rendimiento del día a día.

## BENEFICIOS:

- Establece una rutina que organiza la actividad semanal.
- Estimula la memoria a través del recuerdo.

Terminaremos la velada con un sorteo especial entre todos los/as espectadores/as.



Horarios y más información



# BINGO DANCE



El “Bingo Dance” es una propuesta innovadora y muy divertida que combina bingo con música y baile. Podrás jugar, ganar premios, recordar tus canciones de siempre y echarte un baile recordando viejos tiempos.

## BENEFICIOS:

- Mejora el ánimo a través de la música y la socialización.
- Fomenta la socialización.
- Ejercicio mental a través del Bingo.

Es una actividad social y de entretenimiento que estará dinamizada por un animador/a que te hará pasar una tarde de los más divertida.

Horarios y más información



# TEJIENDO EL FUTURO

¿Estamos preparados para afrontar el futuro? Muchas personas mayores quieren estar preparadas para saber cómo seguir con sus vidas sin la autonomía que ahora tienen. **“Tejiendo el futuro” da nombre a una formación que busca calmar y afrontar con mayor seguridad y tranquilidad las circunstancias que puedan llegar** fruto de la vejez: soledad, pérdida de autonomía, necesidad de ayuda, etc.

## BENEFICIOS:

- **Aumentar la seguridad en uno/a mismo/a.**
- **Mayor tranquilidad.**
- **Conocimiento de a quien acudir cuando la circunstancia cambia.**

Estar informados/as siempre es beneficioso para uno/a mismo/a. Contribuye a estar más preparado/a y a trabajar la aceptación de manera activa.

Horarios y más información



# CINE DE VERANO



Durante más de un siglo, el cine de verano ha ofrecido, ocio, emociones y educación a muchas generaciones. Más allá de las salas de cine convencionales, el Cine de verano de Solera, **integra las pantallas en cualquier entorno, con aromas, con las risas o la emoción de los espectadores.**

Noches temáticas en las que, a la película elegida se le unirá la ambientación adecuada y por supuesto...  
**¡¡las palomitas!!**

## BENEFICIOS:

- Mejora del estado de ánimo.
- Estimula la memoria a través del recuerdo.
- Conecta con la cultura y la historia.
- Entretiene y ayuda a la distracción.

Terminaremos la velada con un sorteo especial entre todos los/as espectadores/as.

Horarios y más información





 Tel.: 621 19 75 48

 Email: [club@soleraasistencial.es](mailto:club@soleraasistencial.es)