



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Centros Municipales de Mayores

Curso 2021-2022

(entrega de solicitudes del 28 de Junio al 9 de Julio)

Ayuntamiento de Móstoles

Concejalía de Derechos Sociales y Mayores



Queridas vecinas, queridos vecinos:

Es un placer para mí presentaros el programa de actividades de ocio que, con tanto cariño, ha preparado la Concejalía de Derechos Sociales y Mayores para que, poco a poco vayáis recuperando la normalidad en las actividades que siempre disfrutáis con tanta ilusión.

Hemos vivido un año muy duro marcado por la pandemia de la COVID-19, un año en el que nuestras vidas cambiaron drásticamente. En cuestión de semanas, de días, tuvimos que acelerar los conocimientos y el uso de las nuevas tecnologías, y sé que habéis hecho un gran esfuerzo para dominarlas, pudiendo con ellas y también con la pandemia. Ahora, reanudamos el camino, con muchas lecciones aprendidas y con muchas ganas de retomar la normalidad en nuestras vidas, deseando veros llenando los Centros, con ganas de aprender y disfrutar, como siempre ha sido. Arranca un curso nuevo, distinto, pero con la ilusión de siempre. Retomamos las actividades presenciales en los Centros, siempre con todas las medidas de seguridad y sanitarias que nos permitan seguir dando pasos hasta la tan ansiada normalidad.

La vacunación está muy avanzada y está demostrando que funciona, pero no debemos bajar la guardia. Por eso, desde el Área de Mayores, se ha trabajado y se sigue trabajando de manera muy intensiva en las actividades online y al aire libre y seguimos apostando por los talleres en nuevas tecnologías tan necesarios en nuestra ciudad y que nos ayudarán a eliminar esa brecha digital generacional.

Ya queda poco. Pronto volveremos a abrazarnos. Pronto podré volver a visitaros, volveré a disfrutar a vuestro lado en todos y cada uno de los talleres y actividades que realizáis, porque ahora sí, el final de la pandemia está muy cerca. Ahora más que nunca, juntos, seguimos haciendo ciudad.

Noelia Posse Gómez
Alcaldesa de Móstoles

ACUARELA

Taller grupal donde se imparten nociones básicas y se fomenta la puesta en común de conocimientos sobre el dibujo y pintura en acuarela.

LA PRINCESA: Jueves 10:15-12:15 h.

EL SOTO: Lunes 11:30-13:30 h. y Viernes 10:00-12:00 h.

AERÓBIC

Taller en el que a través del movimiento y coreografías se trabaja la coordinación, fuerza, resistencia y memoria a la vez que pretende fomentar las relaciones sociales.

LA PRINCESA: Lunes y Miércoles 9:45-10:30 h.

Martes y Jueves 9:45-10:30 h.

AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE

Aprendizaje de conocimientos básicos de lecto-escritura y aritmética.

LA PRINCESA: Lunes o Miércoles 11:00-12:15 h.

JUAN XXIII: De Lunes a Viernes 10:00-12:00 h.

TIERNO GALVÁN: Entrega de cuadernillo la última semana de cada mes.

P. COÍMBRA: Lunes 12:30-13:30 h.

BAILE EN LÍNEA

En este taller ensayamos las coreografías más de moda en las salas de fiestas . Nivel avanzado.

JUAN XXIII: Lunes, Miércoles y Viernes 10:30-11:30 h.

CESTERÍA

Talleres de aprendizaje de los distintos trabajos que se realizan con mimbre dentro de un ámbito terapéutico.

LA PRINCESA: Miércoles 11:30-14:00 h.

Jueves 09:00-11:15 h.

DANZA ORIENTAL

Aprender a bailar la danza oriental para trabajar todo el cuerpo. Nos centraremos en los beneficios de esta técnica como la disociación y fluidez del movimiento, control postural, equilibrio, coordinación y ritmo.

TIERNO GALVÁN: Miércoles 12:00-14:00 h.

ENCUADERNACIÓN

Método de cosido tradicional de encuadernación para creación de libros por fascículos y/o reparación de ejemplares en mal estado.

JUAN XXIII: Miércoles 12:15-13:30 h.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Taller dirigido a mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo de personas con algún tipo de deterioro cognitivo leve (con diagnóstico médico previo).

LA PRINCESA: Martes y Jueves 9:30-10:30 h. y 11:30-12:30 h.

EL SOTO: Lunes a Viernes 9:00-10:00 h.

JUAN XXIII: Lunes 10:00-11:00 h.

Miércoles 10:00-11:00 h.

ESTIRAMIENTOS

Disciplina en la que a través del movimiento y la elongación se pretende mantener o mejorar la amplitud de rango articular y favorecer la flexibilidad, además de desarrollar aspectos motores y relacionales.

EL SOTO: Una sesión.

LA PRINCESA: Martes y Jueves 12:45-13:30 h.

GIMNASIA AL AIRE LIBRE

Realización de ejercicios aeróbicos encaminados a mejorar la movilidad articular en los parques naturales de la población de Móstoles.

JUAN XXIII: Lunes y Miércoles 12:00-12:45 h. ó 12:45-13:30 h.

Martes y Jueves 12:00-12:45 h. ó 12:45-13:30 h.

EL SOTO: Lunes-Miércoles y Martes-Jueves 11:00-11:45 h.

INGLÉS

Taller de gramática, pronunciación y cultura inglesa.

LA PRINCESA: Lunes o Miércoles 09:00-10:30 h.

P. COÍMBRA: Lunes 16:00-17:00 h.

JUAN XXIII: Miércoles y Jueves 12:15-13:15 h.

GIMNASIA

Realización de ejercicios aeróbicos encaminados a mejorar la movilidad articular.

LA PRINCESA: G.I.: Lunes y Miércoles 8:45-9:30 h.

G.II: Lunes 11:45-12:15 y Viernes 8:45-9:30 h

G.III: Martes y Jueves 8:45-9:30 h.

G.IV: Martes y Jueves 10:45-11:30 h.

G.V: Lunes 12:45-13:30 h. y Viernes 12:45-13:30 h.

EL SOTO: Lunes y Miércoles 9:00-9:45 h.

Martes y Jueves 9:45-10:30 h.

Viernes 9:00-9:45 h. y 9:45-10:30 h.

Grupo 1: Lunes 10:30-11:15 y Miércoles 11:15-12:00 h.

Grupo 2: Lunes 11:15-12:00 y Miércoles 10:30-11:15 h.

Grupo 3: Martes 10:30-11:15 y Jueves 11:15-12:00 h.

Grupo 4: Martes 11:15-12:00 y Jueves 10:30-11:15 h.

Grupo 5: Viernes 10:30-11:15 h.

Grupo 6: Viernes 11:15-12:00 h.

ITALIANO

Iniciación taller de gramática y pronunciación de la lengua italiana.

JUAN XXIII: Martes y Jueves 11:30-13:00 h.

HISTORIA

Actividad en la cual profundizaremos sobre el conocimiento de la historia.

LA PRINCESA: Viernes 09:15-10:30 h.

INFORMÁTICA

Curso básico donde se obtendrán conocimientos de aprendizaje y manejo del ordenador e internet.

LA PRINCESA: Martes o Jueves 11:30-13:00 h.
Viernes 12:00-13:30 h.

CHIKUNG

Conseguir el bienestar físico a través de suaves ejercicios en conjunto con técnicas para la respiración.

LA PRINCESA: Jueves 16:30-17:30 h.

MINDFULNESS

Técnica de meditación que fomenta la capacidad humana de estar en el presente con una amplia técnica de formas.

P. COÍMBRA: Miércoles 9:00-9:30 h.
LA PRINCESA: Miércoles 11:00-11:30 h.
EL SOTO: Miércoles 18:30-19:00 h.

MANUALIDADES

Espacio para realizar actividades creativas con diferentes técnicas y fomentar las relaciones sociales entre las personas participantes.

LA PRINCESA: Lunes, Martes, Jueves o Viernes 11:30-14:00 h.
JUAN XXIII: Martes y Jueves 12:45-14:00 h.
EL SOTO: Miércoles 11:30-13:30 h.

MARQUETERÍA

Actividad en la cual las personas participantes aprenden y desarrollan diferentes técnicas para trabajar la madera.

LA PRINCESA: Miércoles 11:30-14:00 h. o Jueves 9:00-11:15 h.
EL SOTO: Viernes 12:00-14:00 h.
JUAN XXIII: Viernes 10:45-12:15 h.

MEMORIA

Entrenamiento en estrategias destinadas a la prevención y a la mejora de los problemas de pérdida de memoria asociados a la edad.

EL SOTO:	Martes y Jueves 13:00-13:45 h.
LA PRINCESA:	Lunes 12:30-13:30 h. y Martes o Jueves 10:30-11:30 h.
P. COÍMBRA:	Lunes 11:00-12:00 h. Miércoles 11:30-12:30 h. Jueves 11:20-12:20 h. y 12:30-13:30 h.
JUAN XXIII:	Martes y Jueves 12:15-13:30 h. Lunes y Miércoles 11:00-12:00 h. y 12:30-13:30 h.
TIERNO GALVÁN:	Envío de material los martes y los jueves

MEMORIA Y MOVIMIENTO

Actividad donde se trabaja habilidades cognitivas y físicas para el mantenimiento óptimo de la persona mayor.

P. COÍMBRA:	Martes y Jueves 10:00-11:00 h.
-------------	--------------------------------

PASEOS POR MÓSTOLES

Rutas por Móstoles.

EL SOTO:	Martes y Jueves 11:00-13:00 h. Lunes, Martes, Miércoles y Jueves 9:00-10:30 h.
LA PRINCESA:	Miércoles 12:00-13:00 h.
JUAN XXIII:	Martes y Jueves 10:15-11:30 h.
P. COÍMBRA:	Lunes, Miércoles y Viernes 9:30-11:00 h.
TIERNO GALVÁN:	Martes y Jueves 10:00-13:00 h

PINTURA AL ÓLEO

Taller de aprendizaje de las distintas técnicas de pintura al óleo y diferentes técnicas relacionadas con esta modalidad.

LA PRINCESA:	Lunes, Martes, Miércoles o Viernes 9:00-11:15 h.
EL SOTO:	Martes y Jueves 11:00-13:00 h.
JUAN XXIII:	Viernes 12:30-14:00 h.

PINTURA CREATIVA (online)

Orientado a la estimulación creativa a través de diferentes técnicas de pintura, colores, materiales...

TIERNO GALVÁN: Toda persona interesada y con conocimiento básico de informática.

PUNTO DE ENCUENTRO DE MAYORES

Taller en el cual los usuarios deben investigar y conocer mejor un tema que previamente hemos acordado. Se busca mejorar la capacidad de investigación y autocrítica, además de mejorar la capacidad de transmitir conocimientos

TIERNO GALVÁN: Lunes y Viernes 12:00-13:00 h.

RELAJACIÓN

Taller donde se aprende las distintas técnicas de relajación y respiración para favorecer el bienestar de la persona a nivel mental y físico.

P. COÍMBRA: Viernes 12:00-13:00 h.

PSICOMOTRICIDAD

Actividad grupal donde se trabaja el movimiento, coordinación, memoria y relaciones sociales.

EL SOTO: Lunes y Miércoles 10:00-10:45 h. y 10:45-11:30 h.

Martes y Jueves 10:15-11:00 h.

LA PRINCESA: Lunes y Miércoles 10:45-11:30 h. y 11:30-12:15 h.

JUAN XXIII: Lunes y Miércoles 9:00-9:45 h. 11:15-12:00 h. y de 12:30-13:15 h.

Martes y Jueves 9:00-9:45 h., 10:00-10:45 h. y de 10:45-11:30 h.

TALLER DE MÚSICA

Espacio en el que se podrá desarrollar y compartir tus conocimientos musicales. Es imprescindible sobre tocar algún instrumento.

EL SOTO: Lunes 12:00-13:00 h.

RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Actividad donde a través del movimiento y juegos adaptados se trabaja tanto habilidades físicas como cognitivas para cuya capacidad funcional y/o cognitiva está limitada por alguna patología.

LA PRINCESA: Lunes y Miércoles 9:30-10:15 h.

EL SOTO: Lunes- Miércoles y Martes-Jueves 10:15-11:15 h.

JUAN XXIII: Lunes y Miércoles 9:00-10:00 h.

TALLER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Curso básico donde se obtendrán conocimientos de manejo de Tablet, ordenadores...

EL SOTO: Lunes y Miércoles 9:00-10:00 h.

Martes y Jueves 9:00-10:00 h.

TALLER DE MANDALAS

Este taller está ideado para desconectar del día a día mediante la pintura, centrando la mente en la elaboración del dibujo desde cero.

EL SOTO: Miércoles 17:00-18:30 h.

TAICHÍ

Gimnasia de origen chino dirigida a la prevención y mejora del deterioro óseo y muscular, favoreciendo la estabilidad, flexibilidad, agilidad y coordinación. Habrá nivel de iniciación y nivel II.

LA PRINCESA: Miércoles 11:45-12:45 12:45-13:45. Jueves 18:30-19:30 h.

EL SOTO: Jueves 10:00-13:00 h. y Viernes 10:00-12:00 h. (clases de 1 h.)

JUAN XXIII: Lunes 10:00-10:45 h. y 11:00-11:45 h.

Martes 17:30-18:30 h. y 18:30-19:30 h.

TIERNO GALVÁN: Martes 09:30-10:30 h.

P. COÍMBRA: Miércoles 09:45-10:30 h.

TALLER DE DECORACIÓN DE TEJA

En este taller se aprende a decorar tejas con diferentes estilos y técnicas.

P. COÍMBRA: Martes 11:30-13:00 h.

TEATRO

Lugar donde expresarte, desarrollar la creatividad y la capacidad del lenguaje corporal, conocer distintas herramientas en el campo de la interpretación y, descubrir otra forma de vivir tú tiempo de ocio junto a personas con tu mismo interés.

LA PRINCESA: Viernes 11:00-12:45 h.

TALLER DE PRENSA

Realización de un periódico con artículos de interés para los mayores y con noticias relacionadas con los centros de mayores de Móstoles. Además, una vez al mes realizamos un video-debate de temática diferente, el cual, subimos a la página de Internet Youtube. El canal se llama "Masmaduros en la Red". Esta actividad será quincenal.

LA PRINCESA: Martes 9:00-10:00 h.

TALLER USO MÓVIL

Taller individual y grupal sobre el manejo de móviles.

EL SOTO: Lunes-Miércoles y Martes-Jueves 10:00-11:00 h.

Lunes y Miércoles 11:00-12:00 h.

LA PRINCESA: Miércoles 12:30-13:30 h.

TIERNO GALVÁN: 1 hora a lo largo de la semana

JUAN XXIII: Lunes 9:15-10:45, Miércoles 9:15-10:45 y

Viernes 9:00-10:30 h.

Martes y Jueves 9:30-10:15 h.

Viernes 12:45-13:00 h.

YOGA

Gimnasia de origen chino dirigida a la prevención y mejora del deterioro óseo y muscular, favoreciendo la estabilidad, flexibilidad, agilidad y coordinación.

EL SOTO: Miércoles 17:00-18:00 h.

LA PRINCESA: Jueves 17:30-18:30 h.

JUAN XXIII: Lunes 12:00-12:45 h.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- LOS USUARIOS PUEDEN SOLICITAR UN MÁXIMO DE 3 ACTIVIDADES POR ORDEN DE PREFERENCIA.
- PARA ACTIVIDADES DE PAREJA ES **OBLIGATORIO** AÑADIR EL NÚMERO DE SOCIO DEL ACOMPAÑANTE Y LA LETRA CON LA QUE DESEAN PARTICIPAR EN EL SORTEO AMBOS.
- PARA PRESENTAR LA SOLICITUD ES **OBLIGATORIO** PRESENTAR EL CARNET DE SOCIO DE LOS CENTROS DE MAYORES DEL AYUTAMIENTO DE MOSTOLES **ACTUALIZADO**.

INFORMACIÓN

Los usuarios deberán rellenar una solicitud y entregarla en los Centros de Mayores (Princesa, El Soto, Tierno Galván, Parque Coímbra) de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h. y en el Centro de Mayores de Juan XXIII de lunes a viernes de 8:30-9:30 h. y de 13:30-18:30 h. **desde el día 28 de Junio hasta el 9 de Julio de 2021.**

Las solicitudes están a disposición de los interesados en la recepción de los Centros de Mayores.

Las asignaciones de plazas serán por sorteo, el cual tendrá lugar en el Centro de Mayores EL SOTO el **día 12 de Julio de 2021 a las 11:00 h.**

Como es habitual existe un gran número de actividades integradas en los programas de Animación Sociocultural, Terapia Ocupacional y Actividad Física, a la que los socios/as de los centros podrán optar (más información en los Centros de Mayores y en <http://www.mostoles.es/PortalMayores/es/calendario-actividades-estables>).

La relación de personas admitidas estará expuesta **a partir del 14 de Septiembre** en los Centros de Mayores del Ayuntamiento de Móstoles.

Se cumplirá con la normativa Covid-19 vigente en la Comunidad de Madrid y se reserva el derecho a posibles cambios y/o modificaciones de horarios y actividades.

NORMAS GENERALES PARA LA ASISTENCIA DE ACTIVIDADES

1.- **PUNTUALIDAD:** Los participantes deberán ser puntuales para no interrumpir el desarrollo de la actividad. Sólo se admitirán 5 minutos de cortesía, pasado éste tiempo no se podrá entrar en el aula.

2.- **FUNCIONAMIENTO DEL TALLER:** El participante no deberá abandonar la actividad antes de su finalización, sin causa justificada.

3.- **HIGIENE:** Teniendo en cuenta que los espacios donde se realizan las actividades son comunes y el número de participantes, en algunos talleres, es numerosos, se deberá extremar el aseo personal.

4.- **ASISTENCIA:** El usuario estará obligado a asistir como mínimo al 50% de las clases mensuales, es decir, a la mitad de las mismas. De no producirse este hecho por un periodo máximo de tres meses, el usuario/a perderá su plaza de forma automática. Se procederá a llamar de la lista de espera al usuario/a que por orden corresponda. Sólo podrán asistir a la clase los usuarios que estén en lista, en ningún caso pueden asistir acompañados de otra persona.

JUAN XXIII

C/ Juan XXIII, nº6

Tfno.: 91 664 75 00

centrodemayoresjuanXXIII@ayto-mostoles.es

EL SOTO

Avda. Olímpica, nº36 Bis

Tfno.: 91 614 59 44

centrodemayoreselsoto@ayto-mostoles.es

PARQUE COÍMBRA

C/ Los Cedros, nº71 posterior

Tfno: 91 649 37 83

centrodemayoresparquecoimbra@ayto-mostoles.es

LA PRINCESA

C/ Francisco Javier Sauquillo, S/N

Tfno: 91 648 94 97

centrodemayoresprincesa@ayto-mostoles.es

LAS LOMAS

Avda. de la Onu, nº20 (entra por la plaza)

Tfno.: 91 649 37 73

centrodemayoresprincesa@ayto-mostoles.es

TIERNO GALVÁN

C/ Pintor Velázquez, nº68

Tfno.: 91 716 55 26

centromayorestiernogalvan@ayto-mostoles.es

