



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

2023-2024



Noelia Posse Gómez
Alcaldesa de Móstoles



Queridas vecinas, queridos vecinos:

Es para mí todo un honor y un orgullo presentaros, una vez más, este programa de actividades que se celebrarán en nuestros Centros de Mayores, un programa que sigue teniendo como objetivo principal promover el envejecimiento activo y sobre todo, la implicación de todos en las actividades de la ciudad.

Ya sabéis, que siempre que tengo ocasión, os transmito lo orgullosa que estoy de vosotras y vosotros, nuestros mayores, nuestro valor máspreciado, porque siempre mostráis una actitud participativa, nos enseñáis la ilusión de las primeras veces y la alegría de vivir, sois nuestro ejemplo a seguir, y vuestra implicación en cada una de las actividades que organizamos, sois la guía que todos deberíamos seguir.

En cada edición, las actividades que programamos en los Centros de Mayores, superan las expectativas de asistencia, y no sólo como alumnas y alumnos, sino que cada vez sois más las personas que se ofrecéis vuestro tiempo, experiencia, sabiduría y conocimiento en enseñar a los demás.

Como podréis ver, mantenemos la oferta de talleres que nos solicitasteis, y que ya iniciamos el curso pasado. Además, seguimos apostando por la formación en las nuevas tecnologías, que son una de vuestras principales demandas.

Deseo que continuéis con esa actitud proactiva que os caracteriza, acudiendo a nuestros Centros de Mayores, disfrutando de ellos y enriqueciendo las actividades con todas vuestras aportaciones.

Queremos seguir compartiendo momentos tan gratificantes y llenos de vida como lo hemos hecho hasta ahora. Una vez más, gracias de corazón. Disfrutad de la programación.



ACUARELA

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

El Soto	Miércoles	11:00-13:00 h.
	Viernes	10:00-12:00 h.
La Princesa	Lunes	11:30-13:30 h. (Nivel Iniciación)
	Jueves	16:00-18:00 h. (Aula Libre)

AULA ABIERTA DE AJEDREZ

Espacio en el que se aprende el juego como medio de pensamiento táctico, de las capacidades lógico-motrices, la resolución de problemas y toma de decisiones.

Parque Coímbra Por determinar

AULA DE FOTOGRAFÍA

En este taller las personas con más conocimientos comparten ideas, trabajos y técnicas, para favorecer el aprendizaje mutuo. Imprescindible tener cámara de fotos y ordenador portátil

Parque Coímbra Miércoles 9:30-11:30 h.

AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE

Aprendizaje de conocimientos básicos de lecto-escritura y aritmética.

El Soto	Martes	10:00-11:00 h ó 11:00-12:00 h.
Tierno Galván	Miércoles y Viernes	10:00-11:00 h.
La Princesa	Miércoles	11:15-12:30 h. (Nivel Iniciación)
	Viernes	11:15-12:30 h. (Nivel Medio)
Juan XXIII	Lunes a Jueves	10:00-12:00 h.

BAILE AERÓBICO

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 Martes y Viernes 09:30-10:15 h.
 Martes y Jueves 11:00-11:45 h.

BAILE EN LÍNEA

En este taller se ensayan las coreografías que están de moda en las salas de fiestas. No es necesario bailar en pareja.

Parque Coímbra	Martes	11:00-12:00 h.
Tierno Galván	Miércoles	11:00-12:00 h ó 12:00-13:00 h.
La Princesa	Lunes	17:00-18:00 h.
Juan XXIII	Lunes	11:00-12:00 h. (Iniciación)
	Lunes	16:00-17:00 h. (Avanzado)
	Lunes	17:00-18:00 h. (Iniciación)
	Viernes	10:30-11:30 h. (Iniciación)

BAILE FLAMENCO

Aprendizaje de bailes flamencos como alegrías, rumbas, tanguillos... potenciando entre otros, la coordinación y el movimiento, atención y memoria y desarrollo de actividades sociales.

Tierno Galván	Jueves	11:00-12:00 h ó 12:00-13:00 h
---------------	--------	-------------------------------

BAILES DE SALÓN

Actividad en la que se aprenderán bailes en pareja como vals, pasodoble, chachachá...

Parque Coímbra	Miércoles	17:00-18:00 h. (Básico)
	Miércoles	18:15-19:15 h. (Avanzado)
El Soto (Por parejas)	Lunes	18:00-19:00 h ó 19:00-20:00 h.
	Miércoles	18:00-19:00 h.
La Princesa (Por parejas)	Viernes	17:00-18:00 h ó 18:00-19:00 h.
Juan XXIII (Por parejas)	Lunes	11:00-12:00 h ó 16:00-17:00 h ó 17:00-18:00 h.
	Viernes	10:30-11:30 h.

BAILES LATINOS

Iniciación a bailes latinos como salsa, bachata, merengue....

El Soto	Jueves	(Por parejas)	17:00-18:00 h.	(Nivel iniciación)
	Jueves		18:15-19:15 h.	(Nivel avanzado)
La Princesa (Por parejas)	Miércoles		17:00-18:00 h.	(Nivel iniciación)
			18:00-19:00 h.	(Nivel avanzado)

BELLEZA

En este taller aprenden las principales técnicas cosméticas para cuidar y realzar la belleza de cada mujer.

Parque Coímbra	Lunes	12:15-13:15 h.
----------------	-------	----------------

BOLILLOS

Técnica de encaje textil que consiste en entretejer hilos.

La Princesa	Martes	11:00-13:00 h.
-------------	--------	----------------

CANTO

Taller donde se aprende a cantar educando la voz a través de la práctica del karaoke y las correcciones del profesor.

Parque Coímbra	Viernes	17:00-19:30 h.
----------------	---------	----------------

CAÑA ROCIERA

Taller donde se aprende canciones rocieras.

Juan XXIII	Jueves	16:00-18:00 h.
------------	--------	----------------

CASTAÑUELAS

Actividad en la cual se aprende el manejo de las castañas.

Tierno Galván	Martes	17:45-18:30 h ó 18:30-19:30 h.
Juan XXIII	Lunes o Miércoles	18:00-19:30 h.

CHIKUNG

Disciplina china basada en el control de respiración acompasada de ejercicios corporales lentos. Trabaja concentración, relajación, respiración, coordinación y desbloqueo articular.

El Soto	Viernes	11:30-12:30 h.
---------	---------	----------------

CHOTIS Y ZARZUELA

Taller de bailes castizos de Madrid. Actividad por parejas.

El Soto (Por parejas)	Martes	18:00-20:00 h.
-----------------------	--------	----------------

CLUB DE BILLAR

Aprendizaje del juego de billar.

Juan XXIII	Martes	16:00-17:00 h. (Iniciación)
	Jueves	16:00-17:00 h. (Avanzado)

CLUB DE LECTURA

Leer, discutir y aprender de un libro con el objetivo de fomentar la lectura y se desarrolle la crítica constructiva que favorezca la atención y el análisis de las ideas de otros.

El Soto	Lunes	11:30-12:30 h.
---------	-------	----------------

Tierno Galván	Lunes	10:00-11:00 h.
---------------	-------	----------------

(Clase mensual)

CONOCEMOS MÓSTOLES

En esta actividad se fomentará la convivencia mientras paseamos y visitamos lugares emblemáticos de Móstoles.

Parque	Lunes, Miércoles y	09:30-11:00 h.
--------	--------------------	----------------

Coímbra	Viernes	
---------	---------	--

Tierno Galván	Viernes	10:00-12:00 h.
---------------	---------	----------------

La Princesa	Jueves	12:00-14:00 h.
-------------	--------	----------------

Juan XXIII	Viernes	11:00-14:00 h.
------------	---------	----------------

CORAL

Taller grupal donde se trabajan los ritmos y las canciones populares para potenciar el conocer a otras personas con sus mismas inquietudes.

Juan XXIII	Jueves	17:00-18:00 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.

Parque	Viernes	10:00-11:00 h.
Coímbra	Lunes	12:30-13:30 h.
Tierno Galván	Martes	11:00-12:00 h.

EJERCICIOS MANOS ARTROSIS

Actividad en la que se realizarán ejercicios rehabilitadores de mano y pautas para disminuir el dolor a la hora de hacer actividades.

La Princesa	Miércoles	09:00-10:00 h.
-------------	-----------	----------------

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Taller dirigido a mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo de personas con algún tipo de deterioro cognitivo leve.

El Soto	Lunes y Miércoles	09:00-10:00 h.
	Martes y Jueves	09:00-10:00 h.
	Viernes	09:00-10:00 h.
	Lunes	16:00-17:20 h.
Tierno Galván	Lunes o Miércoles	09:00-10:00 h.
	Viernes*	09:00-10:00 h.
La Princesa	Martes y Jueves	10:00-11:00 h.
Juan XXIII	Lunes y Miércoles	12:00-13:00 h.
	Martes y Jueves	11:15-12:15 h ó 12:30-13:30 h.

* Se utilizará de refuerzo para las personas del grupo del lunes o del miércoles.

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.

La Princesa	Lunes y Viernes	12:30-13:15 h.
	Martes y Jueves	13:15-14:00 h.
El Soto	Viernes	10:30-11:15 ó 11:15-12:00 h.

FOTOGRAFÍA CON EL MÓVIL

Curso de iniciación a la fotografía con móviles en el que se aprenderá fácilmente y en poco tiempo trucos y consejos básicos para usar correctamente la cámara de tu móvil y conseguir buenas fotografías y configurar opciones: encuadrar, editar...Imprescindible saber utilizar el teléfono móvil.

El Soto	Martes y Jueves	11:15-12:15 h.
---------	-----------------	----------------

GIMNASIA

Realización de ejercicios aeróbicos encaminados a mejorar condición física de los usuarios.

La Princesa	Lunes y Miércoles	08:45-09:30 h.
	Lunes y Viernes	11:45-12:30 h.
	Martes y Viernes	08:45-09:30 h.
	Martes y Jueves	10:15-11:00 h ó 11:45-12:30 h.
El Soto	de Lunes a Jueves	10:30-11:15 h ó 11:15-12:00 h.

GIMNASIA AL AIRE LIBRE

Realización de ejercicios aeróbicos encaminados a mejorar condición física de los usuarios al aire libre.

Juan XXIII	Lunes y Miércoles	10:30-11:15 h ó 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.

HISTORIA

Actividad en la cual profundizaremos sobre el conocimiento de la historia. La actividad de historia antigua hace un recorrido por la historia Antigua del mundo; Mesopotamia y Egipto, Grecia y Roma, Hispania Antigua.

El Soto	Lunes	17:00-18:00 h.
Tierno Galván	Jueves	17:00-18:00 h.
	Viernes	11:00-12:00 h.
La Princesa (Historia antigua)	Viernes	09:15-10:45 h.

INGLÉS

Taller de gramática, pronunciación y cultura inglesa.

Parque Coímbra	Lunes	16:00-17:00 h.	(Nivel Iniciación)
	Lunes	17:30-18:30 h.	(Nivel Medio)
La Princesa	Lunes	09:00-10:15 h.	(Nivel Iniciación)
	Miércoles	09:00-10:15 h.	(Nivel Medio)
Juan XXIII	Miércoles	12:15-13:15 h.	(Nivel Avanzado)

ITALIANO

Taller de gramática, pronunciación y cultura italiana.

Juan XXIII	Martes	11:30-13:30 h.	(Nivel Avanzado)
	Jueves	11:30-13:30 h.	(Nivel Iniciación)

JOTAS

Aprendizaje de bailes populares de diferentes zonas españolas.

La Princesa	Viernes	11:00-11:45 h.
-------------	---------	----------------

JUEGOS "ACTIVA TU MENTE"

En este taller ejercitaremos la mente a través de juegos de mesa y otras dinámicas grupales.

La Princesa	Martes	09:00-10:00 h.
Juan XXIII	Lunes	10:15-11:15 h.

MANUALIDADES

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

El Soto	Martes y Jueves	11:00-13:00 h.
Tierno Galván	Jueves	09:30-11:00 h.
La Princesa	Lunes y Miércoles	12:00-14:00 h.
	Martes y Viernes	12:00-14:00 h.
Juan XXIII	Martes y Jueves	12:00-14:00 h.
	Miércoles y Jueves	16:00-17:30 h.

MARCHA

Marcha rápida por distintos puntos de Móstoles

La Princesa	Lunes	10:00-11:30 h.
Juan XXIII	Martes y Jueves	10:15-11:30 h.
El Soto	de Lunes a Viernes	09:00-10:30 h.

MARQUETERÍA

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

El Soto	Martes y Jueves	11:00-13:00 h.
Tierno Galván	Lunes	11:30-13:30 h.
La Princesa	Martes	10:00-12:00 h.
	Miércoles	16:00-18:30 h.
	Jueves	09:00-11:00 h.
Juan XXIII	Martes y Jueves	12:00-14:00 h.
	Miércoles y Jueves	16:00-17:30 h.

MEDITACIÓN GUIADA (MINDFULNESS)

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

La Princesa	Jueves	17:00-17:45 h.
El Soto	Miércoles	16:45-17:30 h.
Juan XXIII	Martes	17:00-17:45 h.

MEMORIA

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

Parque Coímbra	Lunes	11:00-12:00 h.
	Miércoles	11:30-12:30 h.
	Jueves	10:00-11:00 h.
El Soto	Lunes y Miércoles	09:30-10:30 h ó 10:30-11:30 h.
La Princesa	Miércoles	10:00-11:00 h.
	Jueves	09:00-10:00 h.
	Viernes	12:30-13:30 h.
Juan XXIII	Lunes y Miércoles	11:30-12:30 h ó 12:30-13:30 h.
	Martes y Jueves	10:30-11:30 h.

MEMORIA MÉTODO UMAM

10 sesiones de entrenamiento práctico enfocados al mantenimiento y/o mejora de los problemas de memoria asociados a la edad.

Juan XXIII	Martes y Jueves	12:15-13:15 h.
------------	-----------------	----------------

MEMORIA Y MOVIMIENTO

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

Parque Coímbra	Martes	10:00-11:00 h.
----------------	--------	----------------

MULTIDEPORTES

Iniciación a distintos tipos de deporte de manera lúdica (bádminton, hockey...)

La Princesa	Viernes	10:15-11:00 h.
-------------	---------	----------------

PATCHWORK

En este taller aprendes diferentes técnicas de patchwork para la realización de colchas, caminos, bolsos, fundas de tijeras, etc.

Parque Coímbra	Martes	10:00-12:00 h.
El Soto	Martes	16:30-18:00 h.

PATRONAJE

Actividad en la que se enseñan las distintas técnicas de los patrones.

Juan XXIII	Martes	16:00-17:30 h.
------------	--------	----------------

PILATES

El Soto	Viernes	09:30-10:30 h.
---------	---------	----------------

PING-PONG

Deportes en el que dos o cuatro jugadores golpean una pelota ligera de ida y vuelta utilizando una raqueta de tenis de mesa.

La Princesa	Martes	17:00-18:00 h. (Iniciación)
		18:00-19:00 h. (Avanzado)
	Miércoles	11:45-12:45 h. (Iniciación)
		12:45-13:45 h. (Avanzado)

PINTURA CREATIVA

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

El Soto	Viernes	09:00-11:00 h.
---------	---------	----------------

PINTURA ÓLEO

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

El Soto	Martes o Jueves	09:00-11:00 h.
La Princesa	Lunes y Miércoles	16:00-18:30 h.
	Lunes	10:00-12:00 h.
	Viernes	09:00-11:30 h. (Aula Libre)
Juan XXIII	Lunes y Viernes	12:00-14:00 h y 10:15-12:00 h.
	Miércoles y Viernes	12:00-14:00 h y 12:00-13:45 h.
Parque Coímbra	Miércoles	11:00-13:00 h.

PSICOMOTRICIDAD

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

El Soto	Lunes y Miércoles	12:30-13:15 h ó 13:15-14:00 h.
	Martes y Jueves	13:00-13:45 h.
La Princesa	Lunes y Miércoles	11:00-11:45 h.
Juan XXIII	Lunes y Miércoles	09:00-10:00 h ó 10:00-11:00 h.
	Martes y Jueves	09:00-10:00 h ó 09:15-10:15 h. ó 10:00-11:00 h. ó 10:15-11:15 h. ó 12:15-13:15 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.

El Soto	Lunes y Miércoles	10:15-11:15 h.
	Martes y Jueves	10:15-11:15 h.
Tierno Galván	Martes y Jueves	10:00-11:00 h.
	Lunes y Miércoles	10:00-11:00 h.
La Princesa	Lunes y Miércoles	10:15-11:00 h.
Juan XXIII	Lunes y Miércoles	10:15-11:15 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.

Parque Coímbra	Viernes	12:00-12:45 h.
Tierno Galván	Viernes	12:00-13:00 h.
Juan XXIII	Miércoles	11:15-12:15 h.

RISOTERAPIA

Técnica en la que a través de la risa se consigue un beneficio mental y emocional.

La Princesa	Martes	12:30-13:15 h.
-------------	--------	----------------

SEVILLANAS

Aprendizaje de sevillanas potenciando entre otros la coordinación y el movimiento, atención y memoria, desarrollando habilidades sociales.

Parque Coímbra	Lunes	10:00-11:00 h. (Iniciación)
	Lunes	11:15-12:15 h. (Avanzado)
El Soto	Viernes	12:30-13:30 h.
La Princesa	Lunes	09:30-10:15 h. (Iniciación)
	Miércoles	09:30-10:15 h. (Avanzado)
Tierno Galván	Miércoles	17:45-18:45 h.
Juan XXIII	Viernes	11:30-12:15 h. (Iniciación)
	Viernes	12:15-13:00 h. (Avanzado)

TAICHÍ

Arte marcial originario de China que trabaja mente y cuerpo mediante ejercicios de respiración, meditación coordinación, equilibrio, memoria y concentración.

Parque Coímbra	Miércoles	10:00-10:45 h.
El Soto	Miércoles	13:00-13:45 h.
	Viernes	10:30-11:15 h.
La Princesa	Jueves	08:45-09:30 h ó 12:30-13:15 h
		ó 17:45-18:30 h.
Tierno Galván	Martes	09:00-09:45 h.
Juan XXIII	Lunes	12:30-13:30 h.
	Martes	18:00-19:00 h.

TALLA EN MADERA

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

El Soto	Lunes	11:30-13:00 h.
	Viernes	12:00-13:30 h.

TALLER APLICACIONES (APPS)

Taller orientado al aprendizaje de Apps que faciliten el día a día del mayor: Cita médica, Banco... Imprescindible saber utilizar el teléfono móvil.

El Soto	Lunes y Miércoles	09:00-10:00 h.
	Martes y Jueves	10:00-11:00 h.

TALLER APRENDIENDO A ENVEJER

Taller- tertulia donde se abordarán diferentes temas en torno a la vejez como la gestión de emociones, la sexualidad, los nietos, etc., en un entorno abierto al diálogo siempre desde el respeto mutuo. El objetivo es compartir experiencias y aprender a vivir esta etapa de forma saludable, con optimismo e ilusión.

Parque Coímbra	Jueves	12:30-13:30 h.
----------------	--------	----------------

TALLER DE AUTOESTIMA Y RELACIONES SALUDABLES

Taller en el que mediante el diálogo de diferentes temas se establecerán vínculos de comprensión, afinidad y empatía entre los integrantes del grupo.

La Princesa	Lunes	09:00-10:00 h.
	Jueves	10:00-11:00 h.

TALLER COORDINACIÓN Y RITMO

En esta actividad trabajaremos la coordinación a través del ritmo.

La Princesa	Lunes	13:15-14:00 h.
-------------	-------	----------------

TALLER CURIOSIDADES DEL LENGUAJE

Actividad en la que se ahondará en el origen de frases, dichos y palabras inventando a la reflexión de su alcance en la actualidad.

La Princesa	Jueves	12:30-13:15 h.
-------------	--------	----------------

TALLER DECORACIÓN DE TEJA

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

Parque Coímbra	Martes	11:30-13:00 h.
----------------	--------	----------------

TALLER FLAMENCO

Taller de iniciación al canto vocal y acompañamiento musical.

Juan XXIII	Viernes	10:00-12:00 h.
------------	---------	----------------

TALLER FOFUCHAS

En este taller se aprenden a hacer las famosas muñecas fofuchas.

Parque Coímbra	Martes	11:30-13:00 h.
Juan XXIII	Lunes	12:00-14:00 h.

TALLER ENCUADERNACIÓN

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

Juan XXIII Miércoles 12:15-14:15 h.

TALLER LABORES

En este taller se trabajan las distintas técnicas de punto y ganchillo.

Parque Coímbra Jueves 10:00 – 11:30 h.

TALLER LITERARIO

Taller abierto hasta completar aforo, conforme un programa semestral de tertulias literarias. Programa propio.

Juan XXIII Tercer martes de cada mes 11:00-13:00 h.

TALLER NUEVAS TECNOLOGÍAS

Curso de informática e Internet, donde se imparten conocimientos básicos a nivel usuario y de nivel medio con el ordenador coordinando con clases para aprender a manejar el móvil y sacar su mejor rendimiento. Actividad cuatrimestral

La Princesa	Lunes y Miércoles	10:00-11:00 h.
	Lunes	11:30-13:00 h.
	Miércoles	11:30-13:00 h.
	Jueves	11:45-13:15 h.
	Viernes	11:00-12:30 h.

TALLER MANDALAS

Dibujos cuyo origen está en la India. El taller consiste en dar color a estas representaciones fomentando la concentración y la creatividad.

El Soto	Miércoles	11:30-13:00 h.
La Princesa	Jueves	11:00-12:30 h.
Juan XXIII	Viernes	09:00-10:30 h.

TALLER OPINIÓN

Espacio en el que comentarán noticias y temas de actualidad dando pie a un debate en el que los participantes den su opinión y puedan desarrollar su espíritu crítico.

La Princesa	Miércoles	12:30-13:30 h.
Juan XXIII	Miércoles	10:15-11:15 h.

TALLER USO DE MÓVIL

Taller individual y grupal sobre el manejo de móviles.

El Soto	Lunes y Miércoles	10:00-11:00 h.
	Martes y Jueves	09:00-10:00 h.
La Princesa (Las Lomas)	Martes	10:00-12:00 h.
	Jueves	10:00-11:00 h.
Juan XXIII	Lunes o Martes o Miércoles o Jueves	09:00-10:00 h.

TALLER PRENSA

Actividad en la cual se realizan redacciones que se comentan y debaten en el taller para posteriormente incluirlas en el periódico +maduros.

La Princesa	Martes	09:00-10:00 h.
-------------	--------	----------------

TALLER PUNTO DE CRUZ

Actividad que ayuda a aumentar la concentración y coordinación. Además, es ideal para poder estimular la parte creativa que todos tenemos.

Juan XXIII	Miércoles	12:00-14:00 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.

Parque Coímbra	Lunes	12:30-13:30 h.
----------------	-------	----------------

TYFFANYS

Realización de manualidades con la técnica de tyffanys.

Parque Coímbra

Martes

17:00-19:00 h.

YOGA

Disciplina originaria de la India que trabaja la mente y el cuerpo. Se centra en la respiración, relajación, meditación y ejercicios corporales.

Parque Coímbra

Lunes

11:00-11:45 h.

Miércoles

09:00-09:45 h.

El Soto

Lunes

09:00-09:45 h.

Martes

11:30-12:15 h ó 12:30-13:15 h.

Miércoles

16:00-16:45 h.

La Princesa

Jueves

09:30-10:15 h ó 16:15-17:00 h.

Juan XXIII

Lunes

11:30-12:15 h.

Martes

16:00-16:45 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 ayuntamiento de mostoles actualizado.

Información

Los usuarios deberán rellenar una solicitud y entregarla en los Centros de Mayores (Princesa, El Soto, Tierno Galván, Parque Coímbra, Juan XXIII) de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h. desde el día 05 al 09 de Junio de 2023.

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 JUAN XXIII el día 12 de Junio de 2023 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 del 11 al 15 de Septiembre de 2023 en los Centros de Mayores del Ayuntamiento de Mostoles.

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 numeroso, 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 los talleres los usuarios que estén en el listado de asistencia, en ningún caso pueden asistir acompañados de otra persona.

JUAN XXIII

C/ Juan XXIII, nº6
Tfno.: 91 664 75 80
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