



ACTIVIDADES CENTROS DE MAYORES

PROGRAMA 2026-2027



Ayuntamiento de la Villa de

Móstoles

Listado de Actividades

Aprendiendo a envejecer

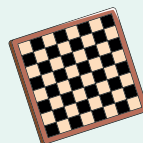
Taller-tertulia donde se abordarán diferentes temas en torno a la vejez como la gestión de emociones, la sexualidad, los nietos..., en un entorno abierto al diálogo siempre desde el respeto mutuo. El objetivo es compartir experiencias y aprender a vivir esta etapa de forma saludable, con optimismo e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

Acuarela

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

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.



Aula iniciación a la 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.

Aulas de educación permanente

Aprendizaje de conocimientos básicos de lecto-escritura y aritmética.

Baile aeróbico

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

Baile en línea

En este taller se ensayan diferentes y animadas coreografías, sin necesidad de bailar en pareja.



Baile flamenco

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

Bailes de salón

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

Bailes latinos

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

Bailes variados

En este taller se ensayan las coreografías tanto de bailes en línea como de bailes de salón (estándar y latinos).

Belleza

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

Bolillos

Técnica de encaje textil que consiste en entretejer hilos.



Caña rociera

Iniciación al canto vocal y acompañamiento musical.

Castañuelas

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

Ciberseguridad

En este taller se darán las pautas necesarias para navegar y hacer gestiones por internet con seguridad. *(Duración: 10 sesiones)*.

Club de billar

Aprendizaje del juego en dos niveles de práctica.

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.

Cuentos para pensar

Leeremos cuentos que nos ayudaran a desarrollar la imaginación y la creatividad.



Cuerpo y mente

Disciplina en la que se engloban diferentes técnicas provenientes del yoga, pilates y taichí entre otras, en las que mediante ejercicios suaves y armoniosos que facilitan la circulación de la energía, mejoras el equilibrio, la coordinación, el sistema musculoesquelético y la respiración.

Curiosidades del lenguaje

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

Danza oriental

Taller en el que se pretende dotar a los participantes de conocimientos sobre la práctica de la Danza Árabe, trabajando con ello aspectos como la coordinación, memoria, equilibrio, así como la mejora de la autoestima y habilidades relacionales.

Debate y opinión

Espacio de reunión donde los participantes podrán conversar, debatir y compartir puntos de vista sobre temas actuales y variados.



Dibujo

Aprenderemos técnicas fundamentales como el trazo, la forma, la perspectiva y el sombreado.

Ejercicios manos artrosis

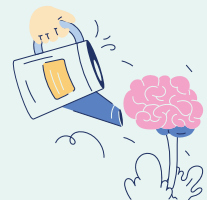
Actividad en la que se realizarán ejercicios rehabilitadores de manos y se darán pautas para disminuir el dolor a la hora de hacer actividades.

Encuadernación

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

Estimulación cognitiva

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



Estiramientos

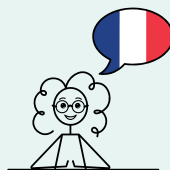
Disciplina en la que a través del movimiento y la elongación se pretende mantener o mejorar la amplitud de rango articular y favorecer la flexibilidad.

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

Francés

Taller de gramática, pronunciación y cultura francesa.



Activación corporal

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

Historia

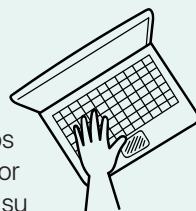
Actividad en la cual profundizaremos sobre el conocimiento de la Historia. La actividad de historia antigua hace un recorrido por la historia antigua del mundo; Mesopotamia y Egipto, Grecia y Roma, Hispania Antigua. La historia de Madrid se centrará en la historia de la Comunidad de Madrid.

Inglés

Taller de gramática, pronunciación y cultura inglesa.

Informática

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. Imprescindible tener ordenador portátil.



Italiano

Taller de gramática, pronunciación y cultura italiana.

Jotas

Aprendizaje de bailes populares de diferentes zonas españolas.

Juegos activa tu mente

Ejercitaremos la mente con juegos de mesa y otras dinámicas grupales.

Labores

Taller donde se trabajan distintas técnicas de punto y ganchillo.

Mandalas

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

Manualidades

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

Marcha (Conocemos Móstoles)

Marcha a paso rápido por Móstoles y alrededores.

Marquetería

Actividad en la cual las personas participantes aprenden a trabajar la madera.

Memoria

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

Memoria Método UMAM

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

Memoria y movimiento

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

Monográficos del móvil

Talleres de corta duración donde se tratarán, en detalle, temas relacionados con los teléfonos móviles. (GPS, WhatsApp, aplicaciones...). Esta actividad no contabiliza en la hoja de inscripción.

Mueve y juega

Actividad lúdico-deportiva que combina la práctica de deportes como baloncesto, bádminton y tenis de mesa con juegos tradicionales de memoria y de mesa.

Patchwork

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

Patronaje

Actividad en la que se enseñan las distintas técnicas de la costura.

Ping-pong

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

Pintura creativa

Espacio en el que se desarrollará de manera básica la creatividad que todos llevamos dentro mientras convivimos y creamos juntos.

Pintura óleo

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

Prensa

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

Psicomotricidad

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

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.

Relajación

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

Sevillanas

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

Talla en madera

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

Taller literario

Tertulias literarias donde se expone y debate los terceros martes de cada mes un libro dentro de un ciclo escogido predeterminado (programa propio).

Tyffanys

Tertulias literarias donde se expone y debate los terceros martes de cada mes un libro dentro de un ciclo escogido predeterminado (programa propio).

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.



Uso del móvil

Taller grupal sobre el manejo de móviles. Actividad cuatrimestral.

Uso del móvil (dudas)

Espacio individual donde se aclaran dudas concretas sobre el manejo del móvil. No más de 5 clases. Esta actividad no contabiliza en la hoja de inscripción.

Yoga

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



CENTRO DE MAYORES EL SOTO

ACUARELA	Miércoles 11:00h – 13:00h
	Viernes 10:00h – 12:00h
AJEDREZ	Lunes 12:30h – 13:30h (<i>iniciación</i>)
APRENDIENDO A ENVEJECER	Jueves 17:00h – 12:30h
ACTIVACIÓN CORPORAL	Lunes, martes, miércoles y jueves 10:30h – 11:15h 11:15h – 12:15h
BAILES DE SALÓN	Lunes 18:00h – 19:00h (<i>avanzado-imprescindible pareja</i>)
	Martes 17:00h – 18:30h (<i>avanzado-imprescindible pareja</i>) 18:30h – 19:45h (<i>intermedio-imprescindible pareja</i>)
	Jueves 18:15h – 19:15h (<i>intermedio-imprescindible pareja</i>)
BAILES LATINOS	Jueves 17:00h – 18:00h (<i>sin pareja</i>)
BELLEZA	Miércoles 11:30h - 13:00h
AULAS EDUCACIÓN PERMANENTE	Martes 10:30h – 12:00h
CLUB DE LECTURA	Lunes 11:00h - 12:00h
CUERPO Y MENTE	Martes 11:15h - 12:00h Viernes 11:00h - 11:45h
	Martes y viernes 12:00h - 12:45h
	Miércoles 12:00h - 12:45h Viernes 09:00h - 09:45h
	Miércoles 16:00h - 16:45h Viernes 10:00h - 10:45h
	Martes 16:00h - 16:45h Miércoles 13:00h - 13:45h

ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y miércoles 09:00h – 10:00h
	Martes y jueves 09:00h – 10:00h
	Lunes 16:00h – 17:30h
	Viernes 09:00h - 10:00h
ESTIRAMIENTOS	Viernes 10:30h – 11:15h 11:15h - 12:15h
FOTOGRAFÍA CON EL MÓVIL	Martes y jueves 09:00h – 09:50h
HISTORIA	Lunes 17:00h – 18:00h (<i>Historia del arte</i>)
	Martes 12:00h – 13:00h (<i>Historia de España</i>)
	Jueves 12:30h - 13:30h (<i>Historia de Madrid</i>)
INFORMÁTICA	Martes o jueves 10:00h – 10:50h
	Miércoles 11:00h – 12:30h
	Viernes 11:00h - 12:30h
MANDALAS	Viernes 09:00h – 11:00h
MANUALIDADES	Martes y Jueves 11:00h – 13:00h
MARCHA POR EL PARQUE	Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes 09:00h – 10:30h
MARQUETERÍA	Martes y Jueves 11:00h – 13:00h
MEMORIA	Lunes y miércoles 09:00h – 09:45h ó 10:00h - 10:45h
PATCHWORK	Martes 16:30h – 18:30h
PINTURA ÓLEO	Martes o jueves 09:00h - 11:00h
PSICOMOTRICIDAD	Lunes y miércoles 12:30h – 13:15h ó 13:15h - 14:00h
	Martes y jueves 13:00h - 13:45h

RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y Miércoles 10:05h - 11:05h
	Martes y Jueves 10:05h - 11:05h
RELAJACIÓN	Martes 16:30h - 17:30h
SEVILLANAS	Martes 12:0h - 13:00h (<i>iniciación</i>)
	Viernes 12:30h - 13:30h (<i>avanzado</i>)
TALLA EN MADERA	Lunes 11:30h - 13:00h
	Viernes 12:00h - 13:30h
TALLER USO DE MÓVIL	Lunes y miércoles 09:00h - 09:50h ó 10:00h - 10:50h
CENTRO DE MAYORES PARQUE COÍMBRA	
AJEDREZ	Martes 10:00h - 11:30h
APRENDIENDO A ENVEJECER	Jueves 12:15h - 13:15h
BAILES DE SALÓN	Miércoles 17:30h - 18:30h (<i>iniciación</i>)
	18:30h - 19:30h (<i>avanzado</i>)
BAILE EN LÍNEA	Martes 17:00h - 18:00h
	Jueves 12:15h - 13:15h
BAILES VARIADOS	Miércoles 16:30h - 17:30h
BELLEZA	Lunes 12:15h - 13:15h
CUERPO Y MENTE	Miércoles 09:00 - 09:45h ó 10:00h - 10:45h
DANZA ORIENTAL	Viernes 10:00h - 11:00h
INGLÉS	Lunes 16:00h - 17:00h (<i>iniciación</i>) 17:15h - 18:15h (<i>intermedio</i>)
	Viernes 11:00h - 12:00h (<i>taller de conversación</i>)
INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA	Miércoles 09:30h - 11:30h
INFORMÁTICA INICIACIÓN	Martes y jueves 12:00h - 13:00h

LABORES	Miércoles 10:30h – 12:30h
MANUALIDADES (FOFUCHAS Y TEJAS)	Martes 11:00h – 13:00h
MARCHA	Lunes y viernes 09:30h – 11:00h
MEMORIA	Lunes 11:00h – 12:00h
	Miércoles 10:00h – 11:00h ó 11:30h - 12:30h
	Jueves 10:00h – 11:00h
MEMORIA Y MOVIMIENTO	Martes 09:30h – 10:15h
PATCHWORK	Jueves 10:00h – 12:00h
PINTURA ÓLEO (AULA ABIERTA)	Miércoles 11:00h – 13:00h
RELAJACIÓN	Viernes 11:30h – 12:15h
SEVILLANAS	Lunes 10:00h – 11:00h (<i>iniciación</i>) 11:15h – 12:15h (<i>avanzado</i>)
TEATRO	Lunes 12:30h - 13:10h
TYFFANYS	Martes 17:00h – 19:00h
YOGA	Martes 10:30h – 11:20h ó 11:30h - 12:20h

CENTRO DE MAYORES TIERNO GALVÁN

AULAS EDUCACIÓN PERMANENTE	Miércoles 10:00h – 11:00h Viernes 10:00h - 11:30h
BAILE EN LÍNEA	Miércoles 11:00h – 12:00h ó 12:00h - 13:00h
BAILE FLAMENCO	Jueves 11:00h - 12:00h ó 12:00h - 13:00h
CASTAÑUELAS	Martes 17:45h - 18:30h ó 18:45h - 19:30h
CLUB DE LECTURA	Martes 09:30h - 10:30h (<i>actividad mensual</i>)

CUERPO Y MENTE	Martes 09:00h - 09:45h
DANZA ORIENTAL	Lunes 12:30h - 13:30h
	Martes 11:00h - 12:00h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes 09:00h - 10:00h
	Miércoles 09:00h - 10:00h
HISTORIA	Viernes 11:30h - 12:30h
MANUALIDADES	Jueves 10:00h - 11:30h
MARCHA	Viernes 10:00h - 11:00h
MARQUETERÍA	Lunes y miércoles 09:00h - 10:00h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y miércoles 10:00h - 11:00h
	Martes y jueves 10:00h - 11:00h
RELAJACIÓN	Viernes 11:30h - 12:30h
SEVILLANAS	Miércoles 17:45h - 18:30h
TALLER USO DE MÓVIL	Martes o miércoles 13:00h - 14:00h

CENTRO DE MAYORES LAS LOMAS

BIENESTAR EMOCIONAL Y AMISTAD	Miércoles 10:45h - 11:45h
CUERPO Y MENTE	Jueves 09:30h - 10:30h
EJERCICIOS MANOS CON ARTROSIS	Viernes 09:30h - 10:30h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Viernes 10:45h - 11:45h
INFORMÁTICA	Lunes 10:45h - 11:45h

INFORMÁTICA	Martes 09:30h – 10:30h 12:00h – 13:00h
	Jueves 12:00h – 13:00h <i>(aula abierta con supervisión)</i>
MANDALAS	Miércoles 12:00h – 13:00h
MARCHA	Lunes 11:15h – 12:45h
MEMORIA	Lunes 12:00h – 13:00h
	Miércoles 09:30h – 10:30h
	Jueves 09:30h – 10:30h
TALLER USO MÓVIL	Lunes 09:30h – 10:30h
	Martes 10:45h – 11:45h
	Jueves 10:45h – 11:45h

CENTRO DE MAYORES PRINCESA

ACUARELA	Lunes 12:00h – 13:45h
	Jueves 17:00h – 19:00h
AULAS EDUCACIÓN PERMANENTE	Martes 11:00h – 13:00h <i>(nivel alto)</i>
	Jueves 11:15h – 12:15h <i>(nivel bajo)</i>
	Viernes 11:30h – 12:30h <i>(nivel medio)</i>
BAILE AERÓBICO	Martes o jueves 09:30h – 10:15h
BAILE EN LÍNEA	Lunes 17:00h – 18:00h
BAILES DE SALÓN	Viernes 18:00h – 19:00h <i>(avanzado-imprescindible pareja)</i>
BAILES LATINOS	Miércoles 17:00h – 18:00h <i>(iniciación)</i> 18:00h – 19:00h <i>(avanzado)</i>
BIENESTAR EMOCIONAL Y AMISTAD	Miércoles 09:30h – 10:30h

BOLILLOS	Miércoles 10:00h - 12:30h
CASTAÑUELAS	Lunes 11:00h - 12:00h
CIBERSEGURIDAD	Viernes 11:00h - 12:00h
CLUB DE LECTURA	Viernes 10:00h - 11:00h
CUERPO Y MENTE	Jueves 11:45h - 12:30h (básico) 12:30h - 13:15h 13:15h - 14:00h 16:15h - 17:15h
DANZA ORIENTAL	Martes 12:30h - 13:15h (<i>iniciación</i>)
	Viernes 12:30h - 14:00h (<i>avanzado</i>)
DEBATE Y OPINIÓN	Viernes 11:00h - 12:00h
EJERCICIOS MANOS ARTROSIS	Jueves 09:00h - 09:45h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y miércoles 10:00h - 11:00h
ESTIRAMIENTOS	Lunes o miércoles 12:30h - 13:30h
	Martes 13:15h - 14:15h
	Viernes 08:45h - 09:30h
ACTIVACIÓN CORPORAL	Lunes y miércoles 08:45h - 09:30h ó 10:15h - 11:00h ó 11:45h - 12:30h
	Martes y jueves 08:45h - 09:30h
	Martes y viernes 11:45h - 12:30h
HISTORIA (HISTORIA ANTIGUA)	Viernes 10:00h - 11:30h
INFORMÁTICA	Lunes 11:00h - 12:30h (<i>nivel medio</i>) 12:00h - 13:30h (<i>nivel iniciación</i>)
	Miércoles 10:30h - 12:00h (<i>nivel medio-alto</i>)
	Viernes 09:15h - 10:15h (<i>aula abierta con supervisión</i>)

INGLÉS	Miércoles 09:00h - 10:00h <i>(nivel medio para viajar)</i>
	Jueves 09:00h -10:00h <i>(nivel iniciación para viajar)</i>
JOTAS	Viernes 09:30h - 10:15h
MANDALAS	Miércoles 12:30h - 14:00h
MANUALIDADES	Lunes y viernes 12:00h – 14:00h
	Martes y jueves 12:00h – 14:00h
MARCHA	Martes 10:00h – 11:30h
MARQUETERÍA	Lunes 10:00h – 12:00h Viernes 09:00h - 11:30h
	Lunes y miércoles 16:00h – 18:30h
	Martes y jueves 10:00h – 12:00h
MEMORIA	Lunes 09:00h - 10:00h
	Martes 09:00h - 10:00h
	Miércoles 10:00h - 11:00h
	Jueves 12:30h - 13:30h
	Viernes 09:00h - 10:00h
MUÉVETE Y JUEGA	Jueves 11:00h - 12:30h
PING-PONG	Martes 17:00h - 17:45h <i>(iniciación)</i> Viernes 10:15h - 11:00h <i>(iniciación)</i>
	Martes 17:45h - 18:30h <i>(avanzado)</i> Viernes 11:00h - 11:45h <i>(avanzado)</i>
PINTURA CREATIVA	Martes 12:30h - 13:30h

PINTURA ÓLEO	Lunes 16:00h - 18:30h
	Miércoles 16:00h - 18:30h
	Viernes 09:00h - 11:30h <i>(sin profesor)</i>
PSICOMOTRICIDAD	Lunes y miércoles 11:00h - 11:45h
	Martes y jueves 11:00h - 11:45h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Martes y jueves 10:15h - 11:00h
SEVILLANAS	Lunes 09:30h - 10:15h <i>(iniciación)</i>
	Miércoles 09:30h - 10:15h <i>(avanzado)</i>
TALLER DE PRENSA	Lunes 09:00h - 10:00h
TALLER USO DE MÓVIL	Martes 10:00h - 11:00h
	Miércoles 12:30h - 13:30h
TEATRO	Miércoles 12:30h - 14:00h
CENTRO DE MAYORES JUAN XXIII	
AJEDREZ	Lunes y miércoles 12:00h - 14:00h
AULAS EDUCACIÓN PERMANENTE	De lunes a jueves 10:00h - 12:00h
BAILE EN LÍNEA	Lunes 11:00h - 12:00h <i>(nivel iniciación)</i> 16:00h - 17:00h <i>(nivel avanzado)</i> 17:00h - 18:00h <i>(nivel intermedio)</i>
	Miércoles 13:15h - 14:15h <i>(nivel iniciación)</i>
	Viernes 11:00h - 12:00h <i>(nivel intermedio)</i>
CANTE FLAMENCO	Viernes 10:00h - 12:00h
CAÑA ROCIERA	Jueves 17:00h - 18:00h <i>(nivel intermedio)</i>
CASTAÑUELAS	Miércoles 17:30h - 18:30h <i>(nivel iniciación)</i> 18:30h - 19:30h <i>(nivel avanzado)</i>

CLUB DE BILLAR	Martes 16:00h - 17:00h <i>(nivel iniciación)</i>
	Jueves 16:00h - 17:00h <i>(nivel avanzado)</i>
CUENTOS PARA PENSAR	Viernes 09:15h - 10:30h
CUERPO Y MENTE	Lunes 09:00h - 10:00h ó 10:00h - 11:00h ó 11:15h - 12:15h ó 12:30h - 13:30h
CUERPO EN MOVIMIENTO. VIDA ACTIVA	Martes y jueves 18:30h - 19:30h
DIBUJO	Lunes 12:15h - 14:15h
ENCUADERNACIÓN	Lunes 12:15h - 14:15h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y miércoles 12:00h - 13:00h
	Martes y jueves 12:00h - 13:00h
FRANCÉS	Viernes 10:30h - 12:00h <i>(nivel iniciación)</i>
JUEGOS ACTIVA TU MENTE	Jueves 12:45h - 13:45h
INGLÉS	Miércoles 12:15h - 13:30h <i>(nivel iniciación)</i>
ITALIANO	Martes 12:00h - 14:00h <i>(nivel medio-avanzado)</i>
	Jueves 12:00h - 14:00h <i>(nivel iniciación)</i>
MANDALAS	Viernes 10:30h - 12:00h
MANUALIDADES	Martes y jueves 12:15h - 14:00h
	Lunes y miércoles 16:00h - 17:30h
MARCHA	Lunes y miércoles 12:00h - 13:45h
MARQUETERÍA	Martes y jueves 12:15h - 14:00h
	Lunes y miércoles 16:00h - 17:30h
MEMORIA	Lunes y miércoles 09:00h - 10:00h ó 10:15h - 11:15h ó 12:00h - 13:00h

MEMORIA	Martes y jueves 10:15h – 11:15h
MEMORIA MÉTODO UMAM	Martes 12:15h – 13:30h
PATRONAJE	Martes 16:00h – 17:30h
PINTURA ÓLEO	Miércoles 12:15h – 14:00h
	Viernes 11:30h – 13:30h
PSICOMOTRICIDAD	Lunes y miércoles 09:30h – 10:30h ó 11:15h – 12:15h
	Martes y jueves 09:00h – 10:00h ó 11:15h – 12:15h ó 11:30h – 12:30h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y miércoles 10:15h – 11:15h
RELAJACIÓN	Viernes 10:00h – 11:00h
SEVILLANAS	Lunes 12:15h – 13:15h <i>(nivel iniciación)</i>
	Miércoles 12:15h – 13:15h <i>(nivel avanzado)</i>
	Jueves 12:30h – 13:30h <i>(nivel avanzado)</i>
	Viernes 12:00h – 13:00h <i>(nivel avanzado)</i>
TALLER USO MÓVIL	Lunes 09:00h – 10:00h ó 13:00h – 14:00h
	Martes 13:00h – 14:00h 10:15h – 11:15h <i>(dudas móvil - no contabiliza como actividad solicitada)</i>
	Miércoles 09:00h – 10:00h ó 13:00h – 14:00h
	Viernes 09:00h – 10:00h 10:00h – 10:30h <i>(dudas móvil - no contabiliza como actividad solicitada)</i>
	Martes y jueves 10:15h – 10:45h <i>(dudas móvil - no contabiliza como actividad solicitada)</i> 09:15h – 10:15h <i>(monográficos de móvil - no contabiliza como actividad solicitada)</i>
VIDA ACTIVA (AIRE LIBRE)	Martes y jueves 11:00h – 12:00h
VIVIR BONITO	Martes 12:30h – 13:30h



Accede a nuestro
Portal de Mayores

Únete a nuestro
canal de Whatsapp



NORMAS GENERALES PARA LA ASISTENCIA DE ACTIVIDADES

- **Puntualidad:** Se permite un margen de cortesía de 5 minutos. Pasado ese tiempo, no se podrá acceder a la actividad.
- **Permanencia:** No se podrá abandonar el taller antes de que finalice la clase, salvo causa justificada.
- **Respeto e higiene:** Se requiere respeto mutuo y una adecuada higiene personal por el bienestar común.
- **Asistencia mínima:** Es obligatorio asistir al menos al 50% de las sesiones mensuales. Si no se cumple este mínimo durante tres meses consecutivos, se perderá la plaza.
- **Acceso exclusivo:** Solo podrán asistir las personas inscritas. No se permiten acompañantes.
- **Asignación de nivel:** El profesional asignará el nivel correspondiente, por lo que el horario solicitado podría sufrir modificaciones.
- **Actividades en pareja:** Se debe indicar el número de socio del acompañante y la letra con la que desean optar al sorteo.
- **Carnet obligatorio:** Es imprescindible presentar el carnet de socio actualizado de los Centros Municipales de Mayores.
- **Modificaciones:** La organización se reserva el derecho a realizar cambios en horarios y actividades.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- **Plazo de solicitud:** del 15 al 19 de junio de 2026, en horario de 09:00h a 14:00h, en los Centros Municipales de Mayores.
- **Formulario de inscripción:** disponible en la recepción de los Centros.
- **Sorteo de plazas:** tendrá lugar el 22 de junio de 2026, a las 12:00h, en el CMM Princesa.
- **Lista de admitidos:** del 14 al 18 de septiembre de 2026, disponible en los Centros Municipales de Mayores.
- **Más información:** en los propios Centros o en la web del Portal Mayores.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- Cada persona podrá solicitar un máximo de 3 actividades, indicadas por orden de preferencia.
- Para presentar la solicitud, será imprescindible presentar el carnet de socio actualizado de los Centros de Mayores del Ayuntamiento de Mostoles.
- La asignación de plaza podrá quedar limitada en aquellas peticiones de actividades de similares características ofertadas para mayores desde otras áreas municipales (Deporte/Cultura...).

JUAN XXIII

C/ Juan XXIII, N°6
Tlf: 91 664 75 80
centrodemayoresjuanXXIII@ayto-mostoles.es

EL SOTO

Avda. Olímpica, N°36 Bis
Tlf: 91 614 59 44
centrodemayoreselsoto@ayto-mostoles.es

PARQUE COÍMBRA

C/ Los Cedros, N°71 posterior
Tlf: 91 649 37 83
centrodemayoresparquecoimbra@ayto-mostoles.es

LA PRINCESA

C/ Francisco Javier Sauquillo, S/N
Tlf: 91 648 94 97
centrodemayoreslaprincesa@ayto-mostoles.es

LAS LOMAS

Avda. de la Onu, N°20 (entrada por la plaza)
Tlf: 91 649 37 73
centrodemayoreslaprincesa@ayto-mostoles.es

TIERNO GALVÁN

C/Pintor Velázquez, N°68
Tlf: 91 716 55 26
centromayorestiernogalvan@ayto-mostoles.es



Ayuntamiento de la Villa de

Mostoles



Mostoles
Cuida