

Bienvenido Verano!

Te estábamos esperando :)



**PROGRAMA DE VERANO DE  
LOS CENTROS DE  
MAYORES DEL  
AYUNTAMIENTO DE  
MÓSTOLES 2021**

**(DEL 14 DE JUNIO AL 31 DE AGOSTO)**



## JUAN XXIII

<b>ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL</b>	<p><b><u>AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE:</u></b> Lunes y Miércoles 11:00-13:20 h.</p> <p><b><u>TALLER DE INGLÉS:</u></b> Martes (entrega de material online)</p>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<p><b><u>BAILE EN LINEA PARQUE LIANA:</u></b> Lunes, Miércoles, Viernes.</p> <p><b><u>GIMNASIA:</u></b> Lunes y Miercoles o Martes y Jueves 11:15-12:00 h. o 12:00-12:45 h.</p>
<b>TERAPIA OCUPACIONAL</b>	<p><b><u>PINTURA AL OLEO:</u></b> Lunes y Jueves 09:00-11:00 h.</p> <p><b><u>MEMORIA:</u></b> Lunes y Miércoles 11:30-13:00 h. y Martes y Viernes 10:30-13:30 h.</p> <p><b><u>AQUAGYM:</u></b> Martes 09:30-13:00 h. y Jueves 10:30-13:30 h.</p> <p><b><u>GIMNASIA:</u></b> Miércoles y Viernes 09:30-10:30 h.</p> <p><b><u>MOVIL:</u></b> Lunes y Miércoles 10:30-13:30 h, Jueves 12:00-13:00 h, Viernes 11:30-12:30 h.</p> <p><b><u>PSICOMOTRICIDAD:</u></b> Lunes, Martes, Miércoles y Viernes 09:00-10:00 h.</p> <p><b><u>ESTIMULACIÓN COGNITIVA:</u></b> Miércoles de 09:00 a 13:30 h. y Viernes de 09:00 a 10:30 h.</p> <p><b><u>RECUPERACIÓN FUNCIONAL:</u></b> Lunes de 09:30 a 10:30h.</p>

## TAICHI

<b>TAICHI CHIKUNG YOGA MINDFULNESS</b>	<p><b><u>TAICHI FINCA LIANA:</u></b> Lunes, Miércoles y Viernes 08:30-10:30 h. y Viernes 11:30-12:30 h.</p> <p><b><u>TAICHI PARQUE DEL SOTO:</u></b> Martes y Jueves 09:00-10:00.</p> <p><b><u>TAICHI PISCINA DEL SOTO:</u></b> Martes y Jueves 10:00-11:00 h.</p> <p><b><u>YOGA:</u></b> Lunes, Miércoles y Viernes 10:30-11:30. (Finca Liana)</p> <p><b><u>MINDFULNESS:</u></b> Martes y Jueves 11:00-11:30 h. (Piscina del Soto)</p>
--	---

## EL SOTO

<b>ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL</b>	<p><b><u>SENDAS DE VERANO + PISCINA:</u></b> Lunes y Miércoles 08:30-14:00 h.</p> <p><b><u>ACTIVIDADES EN EL PARQUE (MEMORIA, MOVIMIENTO Y SOCIALIZACIÓN):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Martes y Jueves 09:00-10:00 h. y 10:00-11:00 h.</li> </ul> <p><b><u>SENDAS DE VERANO SIN PISCINA:</u></b> Viernes 08:30-10:00 h.</p> <p><b><u>TALLER DE MOVILES:</u></b> Martes y Jueves 12:30-13:30 h.</p>
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	<p><b><u>MARCHA EN EL PARQUE DE EL SOTO Y EJERCICIOS EN PISCINA:</u></b> Todos los días 09:00-12:00 h.</p>
<b>TERAPIA OCUPACIONAL</b>	<p><b><u>LUNES Y MIERCOLES DE JUNIO, JULIO Y AGOSTO</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senda Urbana: 08:30-10:00 h.</li> </ul>

- Psicomotricidad: 09:15-10:00 h.
- Actividades de Piscina: 10:00-15:00 h.

**MARTES Y JUEVES DE JUNIO, JULIO Y AGOSTO**

- Memoria y Movimiento: 09:00-09:45 h.
- Psicomotricidad: 09:15-10:00 h.
- Estimulación Cognitiva: 10:00-11:30 h.
- Pintura al Óleo: 10:00-12:00 h.
- Memoria: 12:15-13:00

**VIERNES DE JUNIO, JULIO Y AGOSTO**

- Estimulación Cognitiva: 09:00-11:00 h.
- Acuarela: 10:00-12:00 h.

## LA PRINCESA

### ACTIVIDAD FÍSICA

**ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA** (piscina): Lunes y Miércoles 11:45-12:45 h.

**PASEOS POR MOSTOLES**: Viernes 09:00-10:00 h.

**ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE**: Martes y Jueves 08:45-09:30 h.

### ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

**INGLES (online)**: Martes y Jueves 10:00-11:00 h.

**AULAS FORMACIÓN PERMANENTE** (clases individuales): Lunes 9:30-11:30 h.

**TALLER DE MEMORIA**: Miércoles 10:00-11:00 h.

**ATENCIÓN DE DUDAS SOBRE EL MOVIL** (clases individuales): Lunes 12:00-12:30 h. y 12:30-13:00 h.

**ENTREGA DE FICHAS DE MEMORIA**: De Lunes a Viernes

### TERAPIA OCUPACIONAL

**AQUAGYM**

- Lunes y Miércoles 10:15-11:00 h.
- Lunes y Miércoles 11:00-11:45 h.

**AEROBIC** (Parque La Rioja): Martes y Jueves 09:45-10:30 h.

**PSICOMOTRICIDAD** (Parque La Rioja): Martes y Jueves 9:00-9:45 h.

**RECUPERACIÓN FUNCIONAL** (Parque La Rioja): Lunes y Miércoles 09:30-10:15 h.

**ESTIMULACIÓN COGNITIVA INDIVIDUAL**

- Martes y Jueves 09:30-10:30 h.
- Martes y Jueves 10:30-11:30 h.

**ACUARELA** : Martes 11:30-13:30 h.

**PINTURA AL OLEO**: Jueves 11:30-13:30 h.

**SALIDAS Y JORNADAS DE OCIO**

- Viernes 09:00-11:30 ó 09:00-14:00 según actividad.

## PARQUE COIMBRA

### ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

**MEMORIA DE VERANO:** Lunes y Jueves (2 grupos): 10:30-11:15 h. y 11:30-12:15 h.  
**PASEOS POR COIMBRA:** Lunes, Jueves y Viernes 08:30 h.  
**FICHAS DE MEMORIA, INGLES Y CULTURA ON-LINE** (recogida en puerta): Todas las semanas sin horario.  
**TALLER DE PINTURA:** Martes 11:00 h.  
**MARCHA, PISCINA Y ACTIVIDADES** (Piscina Municipal del Soto): Miércoles 9:30 h.  
**INGLES DE VERANO:** Viernes (2 grupos) 10:30-11:15 y 11:30-12:15 h.  
**ESTIRAMIENTOS** (Parque): Martes (2 grupos) 09:00-09:30 h. y 09:35-10:05 h.

## TIERNO GALVAN

### ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

**SENDAS URBANAS:** Jueves 09:00-12:00 h.  
**DANZA ORIENTAL:** Miércoles 09:00-12:00 h.  
**SALIDAS ESPECIALES SENDAS URBANAS:** Un Martes cada dos semanas, ruta especial.  
**AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE:** Entrega de cuadernillo la última semana del mes.  
**MEMORIA:** Envío de material los martes y los jueves.  
**TALLER DE MOVIL:** Sesiones de 1 hora a lo largo de la semana.  
**TALLER DE PINTURA CREATIVA:** Envío de material de forma online.  
**PUNTO DE ENCUENTRO DE PERSONAS MAYORES:** Lunes 12:00-13:30 h.

Por normativa relacionada por Covid en Comunidad de Madrid, todas las actividades se realizarán en el exterior de los Centros de Mayores cumpliendo con todas las normas de seguridad establecidas, se reserva el derecho a posibles cambios de horarios y actividades.

Las inscripciones se realizarán en los centros de mayores desde el día 1 al 11 de junio de 2021, en horario de 10:00 a 14:00h.en el centro que corresponda la actividad, imprescindible presentar el Carnet de Socio de los centro de Mayores del Ayuntamiento de Móstoles, también se pueden realizar telefónicamente o por vía email, con los datos del socio y la actividad que desea realizar.. (en el caso de quedar plazas libres se ampliará el plazo de inscripción).

**JUAN XXIII**

C/ Juan XXIII, nº 6 Móstoles

Tfno: 91 664 75 00

[centrodemayoresjuanXXIII@ayto-mostoles.es](mailto:centrodemayoresjuanXXIII@ayto-mostoles.es)

**EL SOTO**

Avda. Olímpica, nº36 bis.

Tfno: 91 614 59 44

[centrodemayoreselsoto@ayto-mostoles.es](mailto:centrodemayoreselsoto@ayto-mostoles.es)

**LA PRINCESA**

C/ Francisco Javier Sauquillo, s/n

Tfno: 91 648 94 97 Fax: 91 648 00 76

**PARQUE COIMBRA**

C/ de los Cedros, nº 71 post. (edificio Junta de Distrito nº 5)

Tfno: 91 649 37 83 Fax: 91 649 37 80

[centrodemayoresparquecoimbra@ayto-mostoles.es](mailto:centrodemayoresparquecoimbra@ayto-mostoles.es)

**TIERNO GALVAN**

C/ Pintor Velázquez, nº 68

Tfno: 91 716 55 26

[CentroMayoresTiernoGalvan@ayto-mostoles.es](mailto:CentroMayoresTiernoGalvan@ayto-mostoles.es)