

Mayores

**2018
2019**

**CURSOS
& TALLERES**

cursos y talle- res para mayores

AJEDREZ

Monitor voluntario: Jesús Quintanar

X/J 18.00-20.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

BAILE EN LÍNEA

Monitor voluntario: Miguel Álvarez

X 17.45-18.45 h.

J 18.15-19.15 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

BATUKA

Monitora: África Sabugueiro

M/J 9.00-9.45 h./9.50-10.35 h./10.40-11.25 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

BILLAR

Monitor voluntario: José Ruiz

L o X 10.00-11.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala billar)

CORO

Monitor voluntario: Pablo Gurrea

L/X 11.15 a 12.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

CUENTACUENTOS

Monitora voluntaria: María Ángeles López

V 10.00 a 11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

ENTRE COSTURAS

Monitora voluntaria: M^a José Cerdán

M 16.00-19.00 h.

V 10.00-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

GIMNASIA CON APARATOS

Monitores voluntarios: Jacinto Sabugueiro, Rafael Martín, Isi Hervías y Perfecto Varela

L/X 9.15-9.50 h./9.30-10.05 h./10.10-10.45 h./10.25-11.00 h./11.05-11.40 h.

M/J 9.15-9.50 h./9.30-10.05 h./10.10-10.45 h./10.25-11.00 h./16.30-17.15 h./17.15-18.00 h.

Gimnasio del Centro Municipal de Mayores

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Monitora: África Sabugueiro

L/X 9.15-10.00 h./10.05 a 10.50 h./10.55-11.40 h./16.45-17.30 h.

M/J 12.00-12.45 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

GUIARRA

Monitores voluntarios

M/J 9.00-10.00 h. Luis María Molera (iniciación)

M/J 10.00-11.00 h. José Luis Riero

M/J 11.15-12.15 h. Juan José Ramón

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

HISTORIA DE VALDEMORO

Monitor voluntario: Rafael García

X 16.30-17.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

INFORMÁTICA

Monitor de la Fundación La Caixa y voluntarios (José Ramón Guerra, Manuel Neira, Concepción Sanz, M^a del Carmen García, Ángel Morán, Juan José La Chica, José Antonio Pérez, Roberto Fernández, Concepción López, Ángel Iglesias)

Activa la mente: L/X 9.00-10.00 h.

Aula abierta de iniciación: L/X 10.15-11.30 h.

Internet iniciación: L 11.30-12.45 h.

Internet avanzados: X 11.30-12.45 h.

Iniciación a la informática: M/J 9.00-11.00 h.

Haz trámites por internet: M/J 9.00-11.00 h. (Comienza en octubre)

Imágenes para recordar: M/J 11.00-13.00 h. (Comienza en octubre)

Comunicate por la red: M/J 16.00-18.00 h. (Comienza en octubre)

Centro Municipal de Mayores

INGLÉS

Monitor voluntario: Jacinto Sabugueiro

M 9.00-11.00 h. (iniciación)

M 11.00-12.15 h. (avanzados)

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

INICIACIÓN A LA LECTURA Y ESCRITURA

Monitores de voluntariado

Aula 3

Antonio García y Rafi Gallegos

Aula 7

Consuelo de Laca, José Luis Rosa y M^a del Carmen Concepción Arriaga

L/X 9.30-11.00 h.

Aula 5 (sala de cristal)

Pilar Artola y Carmen García

L/X 10.00-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores

LABORES

Monitora voluntaria: Fe de Diego

M o J 17.00 a 19.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

MANTENIMIENTO DE LA MEMORIA

Monitora voluntaria: Victoria G. Cenisergue

V 17.00-18.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

MANUALIDADES

Monitora voluntaria: Laura Florez

L o X 16.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

MARQUETERÍA EN ACETATO

Monitores voluntarios: Antonio Toro y Ernesto Fernández

L/X 9.30-10.45 h./10.45 a 12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

NATACIÓN

Monitores del área de Deportes

L 11.15-12.00 h.

X 11.15-12.00 h.

J 11.15-12.00 h.

V 11.15-12.00/12.00-12.45 h.

Piscina Municipal Valdesanchuela

PAPIROFLEXIA

Monitor voluntario: José Román

L 12.15-13.30 h. (sala 2)

J 12.00-13.30 h. (sala 7)

Centro Municipal de Mayores

PATCHWORK

Monitora voluntaria: Keti Vadillo

M 9.00-10.30 h./10.30-12.00 h./12.00-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

PINTURA

Monitora: Pilar González

L/X 9.30-11.00 h./11.15-12.45 h.

M/J 9.00-10.30 h./10.40-12.10 h./12.20-13.50 h.

Aula de Mayores del parque Duque de Ahumada

POESÍA

Monitor voluntario: Marcelo Luis Bailone

X 11.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

PRIMEROS AUXILIOS

Monitor voluntario: Manuel Santiago

X 12.00-13.30 h.

V 11.30-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

SEVILLANAS

Monitora voluntaria: Rebeca León

L 11.45-12.45 h. (nivel intermedio)

M 9.15-10.15 h. (iniciación)

X 11.45-12.45 h. (avanzado)

J 9.15-10.15 h. (segundo año)

V 9.30-11.00 h. (avanzado)

Aula de Mayores del Parque Duque de Ahumada

TABLET

Monitora voluntaria: Mariela Valenciano

V 11.00-12.00 h./12.00-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula de informática)

TAICHI Y CHIKUNG

Monitor voluntario: Tomás Sánchez

M/J 16.00-17.00 h. (iniciación)

M/J 17.00-18.00 h. (avanzados)

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

Nota: Imprescindible zapatillas y ropa deportiva.

TEATRO

Monitoras voluntarias: Marisa Vegas y M^a Ángeles López

M/J 10.30-12.00 h.

Aula de Mayores del parque Duque de Ahumada

TERAPIA CON MANDALAS

Monitora voluntaria: Ana Emilia Ramírez

J 17.30-18.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

TERTULIA DE ENCUENTRO

Monitor voluntario: Manuel Bordallo

M/J 17.00-18.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

TERTULIA LITERARIA

Monitora voluntaria: Esther de Miguel

L/X 17.00-18.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

VARIEDADES

Monitora voluntaria: Ana M^a Díaz

M/J 11.15-12.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

YOGA CON CARMEN

Monitora voluntaria: Carmen Román

L 11.30-12.30 h.

V 9.30-10.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

YOGA CON GLORIA

Monitora voluntaria: María Gloria Andrés

L/X 10.15-11.15 h.

Aula de Mayores del parque Duque de Ahumada

YOGA CON JANET

Monitora voluntaria: Janet Gaby Castaño

L 18.00-19.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

YOGA CON MARÍA

Monitora voluntaria: María García

M/J 9.00-10.00 h./10.00-11.00 h./11.00-12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

**talleres
puntua-
les**

ACTÍVATE

En colaboración con la Fundación La Caixa y apoyo de voluntariado

Del 9 al 30 de noviembre de 2018

V 11.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores

DESPERTAR CON UNA SONRISA

En colaboración con la Fundación La Caixa y apoyo de voluntariado

Del 16 al 30 de octubre de 2018

M 16.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 13)

GRANDES LECTORES

En colaboración con la Fundación La Caixa y apoyo de voluntariado

Del 1 de octubre al 17 de diciembre de 2018

L 16.30-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores

MINDFULNESS

Monitor voluntario: Juan Antonio Pasamón

Del 1 de octubre al 10 de diciembre de 2018

L 9.00-10.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 10)

Monitora voluntaria: Janet Gaby Castaño

Del 3 de octubre al 12 de diciembre de 2018

X 9.00-10.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 10)

QUIERO SER ESCRITOR/A

Monitora voluntaria: M^a Peña Antoranz

Del 15 de noviembre al 20 de diciembre de 2018

J 11.45-13.15 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

VIVIR ES DESCUBRIRME

En colaboración con la Fundación La Caixa y apoyo de voluntariado

Del 19 de octubre al 14 de diciembre de 2018

V 9.30-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

talleres
en colabo-
ración *CON*
la *UPV*

BAILES DE SALÓN

Monitora: M^a Luisa Carrera

V 10.45-11.45 h. (iniciación)

V 11.45-12.45 h. (rueda de cumbia)

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

CORO DE FOLCLORE ANDALUZ

Monitora: M^a Luisa Carrera

M/J 9.45-10.45 h.

Aulas de la calle Doctor Barraquer s/n

DANZATERAPIA

Monitora: M^a José Méndez

X 10.45-11.45 h./11.45-12.45 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

DECORACIÓN CREATIVA

Monitora: Silvia García

X 11.45-13.45 h.

J 9.30-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

FLAMENCO

Monitora: M^a Luisa Carrera

L/X 11.15-12.15 h.

Aulas de la calle Doctor Barraquer s/n

inscripciones

Centro Municipal de Mayores

C/ General Martitegui, 4. Parque Duque de Ahumada, 28341 Valdemoro.

Teléfono: 91 809 96 82.

E-mail: mayores@ayto-valdemoro.org

Del 3 al 14 de septiembre

Horario de inscripción: de lunes a viernes, de 9.45 a 13.00 h.

Exposición de listas: del 24 al 27 de septiembre.

Participantes

Usuarios del Centro Municipal de Mayores. Duración: de octubre de 2018 a mayo de 2019.

Máximo, tres talleres por persona. El material necesario para realizar el taller lo aporta cada persona.



Ayuntamiento de Valdemoro

...

