

Mayores

**2019
2020**

**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)

ARREGLOS ENTRE COSTURAS

Monitoras voluntarias: Nieves Gutiérrez, Conchi Pastor, M^a Carmen García, M^a Luisa Cedeira y M^a Paz Sotomayor

M 16.00-18.00 h.

V 10.00-12.00 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)

DANZA DEL VIENTRE

Monitora: África Sabugueiro

L/X 17.30-18.15 h.

Aula de Mayores del parque Duque de Ahumada

DESCUBRIENDO LA ORTOGRAFÍA

Pilar Artola y Carmen García

L/X 10.00-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

FLAMENCO

María Muñoz

X 19.00-20.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

GIMNASIA CON APARATOS

Monitores voluntarios: Jacinto Sabugueiro, Rafael Martín, Isi Hervías, Perfecto Varela, Miguel Álvarez y Julio Álvaro

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./11.45h.-12.20h.

M/J 9.15-9.50 h./9.30-10.05 h./10.10-10.45 h./10.25-11.00 h./10.50-11.25 h./16.30-17.15h./16.45-17.30h.

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./16.30-17.15 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

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.

Iniciación a la informática: M/J 16.00-18.00 h.

Comunicate por la red: M/J 11.00-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores

INGLÉS

Monitores voluntarios: Jacinto Sabugueiro y María del Carmen Pérez

M 9.00-11.00 h. /10.00-11.00 h. (iniciación)

M 11.00-12.15 h. (avanzados)

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

INGLÉS

Monitores voluntarios: Harold Gene Diab y María del Carmen Pérez

L 11.30-12.30 h. (avanzados)

L 18.00-19.00 h. (iniciación)

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

INICIACIÓN A LA LECTURA Y ESCRITURA

Monitores de voluntariado

Aula 3

Antonio García y M^a Rafaela Gómez

Aula 7

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

L/X 9.30-11.00 h.

Aula 5 (sala de cristal)

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

Monitor voluntario: 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./12.00-12.45 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

Monitora voluntaria: María Victoria Martín

X 11.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

PRIMEROS AUXILIOS

Monitor voluntario: Manuel Santiago

L 11.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

RECICLAJE CREATIVO

Monitora voluntaria: Ketín Galera

J 9.30-11.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

SEVILLANAS

Monitora voluntaria: Rebeca León

L 10.15-11.30 h. (nivel intermedio)

X 10.15-11.15 h. (iniciación)

X 11.15-12.30 h. (avanzado)

V 9.15-10.30 h. (avanzado)

V 10.30-11.45 h. (intermedio básico)

Aula de Mayores del Parque Duque de Ahumada

TABLET

Monitores voluntarios: Tomás Sánchez y María del Carmen Pérez

V 11.00-12.00 h. (nivel 1)

V 12.00-13.00 h. (nivel 2)

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

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: 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 JANET

Monitora voluntaria: Janet Gaby Castaño

L 18.00-19.00 h.

L 19.00-20.00 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**

ALIMENTA TU BIENESTAR

En colaboración con la Fundación La Caixa

Del 15 octubre al 19 de noviembre de 2019

M 16.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

DESPERTAR CON UNA SONRISA

En colaboración con la Fundación La Caixa

Del 22 noviembre al 13 diciembre de 2019

V 11.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

GRANDES LECTORES

En colaboración con la Fundación La Caixa y apoyo de voluntariado

Del 7 de octubre al 14 de diciembre de 2019

L 16.30-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores

INGLÉS APOYO

Monitora voluntaria: María del Carmen Pérez

V 9.15-10.30h./10.30-11.45 h.

V 16.30-17.45h./17.45-19.00 h.

Comienza noviembre 2019.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

MENOS DOLOR MAS VIDA

En colaboración con la Fundación La Caixa

Del 04 octubre al 05 noviembre de 2019

V 11.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

MINDFULNESS

Monitor voluntario: Juan Antonio Pasamón

Del 7 de octubre al 9 de diciembre de 2019

L 9.00-10.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 10)

REIKI - NIVEL 1

Monitoras voluntarias: Rafaela del Rey y Luisa Murcia
Del 17 al 19 de septiembre de 2019
X 18.30-19.30 h. Prácticas miércoles alternos del 9 octubre
al 11 de diciembre 2019
Centro Municipal de Mayores (sala 2)

REIKI - NIVEL 3

Monitora voluntaria: Rosario Tauste
Del 17 al 19 de septiembre de 2019
L 18.20-20.20 h.
Comienzo: 7 de octubre 2019
Centro Municipal de Mayores (sala 2)

REIKI - MAESTRIA

Monitoras voluntarias: Rafaela del Rey y Luisa Murcia
Comienza 2 de octubre de 2019
X Alternos de 18.30-19.30 h.
Centro Municipal de Mayores (sala 5)

VIVIR EN POSITIVO

En colaboración con la Fundación La Caixa
Del 04 octubre al 20 diciembre de 2019
V 9.30-11.30 h.
Centro Municipal de Mayores (sala 3)

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

BAILES DE SALÓN

Monitora: M^a Luisa Carrera
M/J 9.45-10.45 h. (iniciación)
M 12.15-13.15 h. V 10.30-11.30h. (Iniciación)
J 12.15-13.15 h. V 11.45-12.45h. (Rueda de cumbia)
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 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 2 al 13 de septiembre de 2019

Horario de inscripción: de lunes a viernes, de 9.15 a 13.00 h.
Exposición de listas: del 24 al 27 de septiembre.

Participantes

Usuarios del Centro Municipal de Mayores. Duración: de
octubre de 2019 a mayo de 2020.
Máximo, tres talleres por persona, no siendo computables
los talleres puntuales.
El material necesario para realizar el taller lo aporta cada
persona.



Ayuntamiento de Valdemoro

