

***Mayores***

**2023**  
**2024**

**CURSOS**  
**& TALLERES**

# **cursos y talle- res para mayores**

## **ARREGLOS**

Máx. 15 personas por turno

### **'ENTRE COSTURAS'**

Monitoras: Nieves Gutiérrez, Conchi Pastor y M<sup>a</sup> Carmen García  
**M** 16.00-18.00 h.  
**V** 10.00-12.00 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 7)

## **BAILE EN LÍNEA**

Máx. 55 personas por turno

Monitor: Miguel Álvarez  
**L** 17.00-18.00 h. (iniciación)  
**X** 17.00-18.00 h. (avanzado)  
Centro Municipal de Mayores (salón)

## **BAILES DE SALÓN**

Máx. 20 personas

Monitora: M<sup>a</sup> Luisa Carrera  
**J** 11.05-12.05h.  
Centro cultural Juan Prado

## **BILLAR**

Máx. 12 personas

Monitor: Francisco Laguna y Miguel Moraga  
**M y J** 10.00-11.00 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 9 parque)

## **BOLILLOS**

Máx. 15 personas

Monitora: María Begoña Balaguer  
**M y J** 16.00-17.30 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 2)

## **CORO**

Máx. 25 personas

Monitor: Adrián Matías  
**L** 10.45-12.15 h.  
**X** 11.30-12.30 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

## **CORO ROCIERO**

Máx. 20 personas

### **"AMIGOS DEL ROCIO"**

Monitora: Amalia Moreno y Felisa Fernández  
**X** 17.00-18.30 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

## **CUENTACUENTOS**

Máx. 15 personas

Monitora: María Ángeles López  
**X** 10.00-11.30 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

## **DESCUBRIENDO LA ORTOGRAFÍA**

Máx. 20 personas

Monitora: Pilar Artola  
**L y X** 10.00-11.30 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 5)

## **FRANCÉS**

Máx. 12 personas por turno

Monitor: Mariano Rodríguez  
**L** 9.00-10.00 (iniciación)  
**J** 9.00-10.00 (intermedio)  
**J** 10.10-11.10 (avanzado)  
Centro Municipal de Mayores (aula 5)

## **GIMNASIA** (con aparatos)

Máx. 12 personas por turno

Monitor: Miguel Álvarez  
**M y J** 9.15-9.50 h./9.30-10.05 h.  
Monitor: Perfecto Varela  
**L y X** 9.15-9.55 h. / 9.30-10.10 h. / 9.35-10.20/9.55-10.35 h.  
Gimnasio del Centro Municipal de Mayores

## **GIMNASIA DIVERTIDA**

Máx. 55 personas/turno

Monitor: Valentín Herrera  
**L** 12.45-13.30 h.  
**X** 12.45-13.30 h.  
Centro Municipal de Mayores (salón)

## **GIMNASIA MUSICAL**

Máx. 55 personas por turno

Monitor: Miguel Álvarez  
**M** 10.30-11.15 h.  
**J** 10.30-11.15 h.  
Centro Municipal de Mayores (salón)

## **GITARRA**

Máx. 15 personas

Monitor: Luis María Molera  
**M y J** 9.00-10.00 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

## **INFORMÁTICA**

Máx. 11 personas por turno

Monitores: José Antonio Pérez, Antonio Bardera, Ángel Rodríguez, José Carlos Oses y M<sup>a</sup> Dolores del Saz  
**Iniciación a la informática: L/X** 9.15-10.30 h.  
**Power Point: L y X** 10.35-11.45 h.  
Centro Municipal de Mayores (aula 1)

## **INGLÉS** Máx. 12 personas por turno

Monitor: Harold Gene

L 11.40-12.40 h. (avanzados)

L 18.00-19.00 h. (básico)

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

## **LECTURA Y ESCRITURA**

Monitor: Antonio García

Máx. 12 personas

L 9.30-11.00 h. (aula 3)

Monitores: José Luis Rosa y M<sup>a</sup> Carmen Arriaga Máx. 8 personas

L/X 9.30-11.00 h. (iniciación. Aula 7)

Centro Municipal de Mayores

## **MANUALIDADES** Máx. 15 personas por turno

Monitora: Laura Florez

L 16.00-18.00 h.

X 16.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 2)

## **MARQUETERÍA EN ACETATO** Máx. 15 personas por turno

Monitor: Ernesto Fernández

L/X 9.30-10.40 h./10.50 a 12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 2)

## **NATACIÓN** Máx. 25 personas por turno

Monitores del área de Deportes

L 11.00-11.45 h.

X 11.00-11.45 h.

J 9.00- 9.45 h.

V 11.00-11.45 h.

Piscina Municipal Valdesanchuela

## **PATCHWORK** Máx. 15 personas por turno

Monitora: Kety Vadillo

M 9.15-10.40 h./10.50-12.15 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 7)

## **POESÍA** Máx. 15 personas

Monitora: Mavi Martín

X 11.40-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

## **RUEDA DE SALÓN** Máx. 16 personas por turno

Monitora: María Luisa Carrera

J 10.00-11.00 h. (iniciación)

J 12.10-13.10 h. (avanzados)

Centro Cultural Juan Prado

## **SEVILLANAS** Máx. 20 personas

Monitor: Valentín Herrera

V 11.00-12.00 h. (iniciación)

Centro Municipal de Mayores (aula 4)

Monitora: Rebeca León

Máx. 20 personas por turno

M 9.30-10.45 h. (intermedio)

M 11.00-12.15 h. (avanzado)

Centro Cultural Juan Prado

## **TABLET** (sistema Android) Máx. 10 personas

Monitor: Tomás Sánchez

V 11.00-12.00 h. (nivel 1)

Centro Municipal de Mayores (aula 3)

## **TAICHI Y CHIKUNG** Máx. 20 personas por turno

Monitor: Tomás Sánchez

M/J 16.00-17.00 h. (iniciación)

M/J 17.10-18.10 h. (avanzados)

Centro Municipal de Mayores (aula 4)

Nota: Imprescindible zapatillas y ropa deportiva.

## **TEATRO** Máx. 15 personas

Monitora: M<sup>a</sup> Ángeles López

M/J 10.15-12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 8)

## **TELÉFONO MÓVIL** (sistema Android) Máx. 12 personas

Monitora: M<sup>a</sup> del Carmen Pérez

X 17.00-18.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

## **VARIEDADES** Máx. 12 personas

Monitora: Ana M<sup>a</sup> Díaz

M/J 11.30-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 3)

## **YOGA** Máx. 22 personas por turno

Monitora: Janet Gaby Castaño

M/J 10.15-11.15 h./11.25-12.25 h.

Monitora: Margarita Fuentes

L/X 10.45-11.45 h./11.50-12.50 h.

M/J 12.35-13.35 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 4)

**talleres  
UPV**

## **EXPRESARTE: EXPRESIÓN CORPORAL Y VOCAL**

**Máx. 10 personas**

Monitora: Elvira Soto  
L y X 17.30-18.45 h.  
Centro Cultural Juan Prado

## **DIBUJO**

**Máx. 10 personas**

Monitor: Segio Ramos  
M y J 16.00-17.00 h.  
Centro Cultural Juan Prado

**talleres  
de pago**

## **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

**Max. 60 personas por turno**

Monitora: María Martín  
L y X 10.20-11.05 h.  
L y X 11.10-11.55 h.  
L y X 12.00-12.45 h.  
Centro Municipal de Mayores (salón)

## **BAILE ACTIVO**

**Max. 60 personas por turno**

Monitora: María Martín  
M y J 9.45-10.30 h.  
M y J 11.25-12.10 h.  
M y J 12.15-13.00 h.  
Centro Municipal de Mayores (salón)

**talleres  
puntua-  
les**

## **INFORMÁTICA**

**Max. 11 personas por turno**

Monitores: Monitor (Fundación La Caixa)  
y Roberto Fernández  
**Prepara tu salida o desplazamiento: M/J 9.00-11.00 h.**  
(Del 3 de octubre al 7 de noviembre 2023)  
**Haz trámites por internet: M/J 16.00-18.00 h.**  
(Del 3 de octubre al 7 de noviembre 2023)  
**Comunícate por la red: M/J 11.00-13.00 h.**  
(Del 3 de octubre al 14 de noviembre 2023)  
Centro Municipal de Mayores (aula 1)

## **MINDFULNESS**

**Max. 20 personas**

Monitor: Juan Antonio Pasamón Navío  
Del 2 de octubre al 18 de diciembre de 2023  
L 9.30-10.30 h.

## **ACTÍVATE**

**Max. 18 personas**

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)  
Del 22 de noviembre al 20 de diciembre de 2023  
X 16.00-18.00 h.

## **DESPERTAR**

### **CON UNA SONRISA**

**Max. 16 personas**

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)  
Del 9 al 16 de noviembre de 2023  
J 16.00-19.00 h.

## **EN FORMA**

Max. 20 personas

Monitor: Alberto (Fundación La Caixa)  
Del 16 de octubre al 13 de diciembre de 2023  
L y X 17.00-18.00 h.

## **ESCRITURA CREATIVA**

Max. 16 personas

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)  
Del 4 de octubre al 15 de noviembre de 2023  
X 16.00-19.00 h.

## **GRANDES LECTORES**

Max. 15 personas

Monitora: Pilar Artola (Fundación La Caixa)  
Del 16 de octubre al 18 de diciembre 2023  
L 16.30-18.00 h.

## **INCONTINENCIA URINARIA Y SUELO PÉLVICO**

Max. 20 personas

Impartido por: Hospital Universitario Infanta Elena  
18 de octubre de 2023  
X 11.00-13.00 h.

## **TALLER JURÍDICO**

Max. 20 personas

**(Derecho de sucesiones, testamentos, declaración de herederos)**

Impartido por: Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid  
24 de octubre de 2023  
M 11.00-13.00 h.

## **TIEMPO DE LECTURA**

Max. 20 personas

Monitora: Margarita Peña  
Del 2 de octubre al 18 de diciembre de 2023  
L 17.00-18.00 h.

## **VESTIR Y BIENESTAR**

Max. 15 personas

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)  
22, 29 de noviembre y 13 de diciembre de 2023  
X 18.00-19.00 h.

## **VIVIR EN POSITIVO**

Max. 16 personas

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)  
Del 3 de octubre al 19 de diciembre de 2023  
M 16.00-17.30 h.

## **VIVIR ES DESCUBRIRME**

Max. 16 personas

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)  
Del 3 de octubre al 19 de diciembre de 2023  
M 17.30-19.00 h.

# **inscripciones**

## **Centro Municipal de Mayores**

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

Teléfono: 91 809 96 82.

E-mail: mayores@valdemoro.es

## **Del 4 al 13 de septiembre**

Horario de inscripción: de lunes a viernes, de 9.00 a 13.00 h.

Exposición de listas: del 18 al 29 de septiembre.

## **Participantes**

Usuarios del Centro Municipal de Mayores.

## **Duración**

De octubre de 2023 a mayo de 2024.

**Máximo 2 talleres por persona, más talleres puntuales.**

**Cada persona traerá el material necesario para realizar los talleres.**



Ayuntamiento de Valdemoro



**Todos lo talleres se imparten  
en el Centro Municipal de Mayores**