

Mayores

**2021
2022**

**CURSOS
& TALLERES**

cursos y talle- res para mayores

AJEDREZ

Monitor: Jesús Quintanar
X/J 17.00-19.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

Máx. 6 personas por turno

FLAMENCO

Monitora: M^a Luisa Carrera
J 10.00-11.00 h.

Aulas de la calle Doctor Barraquer s/n.

Máx. 8 personas por turno

ARREGLOS

“ENTRE COSTURAS”

Monitoras: Nieves Gutiérrez, Conchi Pastor y M^a Carmen García
M 16.00-18.00 h.

V 10.00-12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

Máx. 10 personas por turno

FRANCÉS

Monitor: Mariano Rodríguez
J 9.00-10.00 (iniciación)

J 10.10-11.10 (avanzado)

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

Máx. 11 personas por turno

BAILE EDE SALÓN

Monitora: M^a Luisa Carrera

J 11.05-12.05 h. (rueda de cumbia)

J 12.10-13.10h. (iniciación)

Aulas de la calle Doctor Barraquer s/n.

Máx. 8 personas por turno

GIMNASIA

CON APARATOS

Monitor: Perfecto Varela

L/X 9.30-10.05 h. / 9.45-10.20 h. /10.10-10.45 h.

Monitor: Miguel Álvarez

M/J 9.15-9.50 h./9.30-10.05 h.

Monitor: Valentín Herrera

L 11.00-11.45 h. (aula parque)

J 16.30-17.05h. / 17.10-17.45h.(aula 6 y aula parque)

Gimnasio del Centro Municipal de Mayores

Máx. 10 personas por turno

BAILE EN LÍNEA

Monitor: Miguel Álvarez

X 16.00-17.00 h. (salón)

J 18.15-19.15 h. (aula 4)

Centro Municipal de Mayores

Máx. 35 personas por turno

Máx. 22 personas por turno

GIMNASIA

DE MANTENIMIENTO

Monitora: África Sabugueiro

L 9.00-9.45 h./10.00-10.45 h./11.00-11.45 h. 12.00-12.45 h.

X 9.00-9.45 h./10.00-10.45 h./11.00-11.45 h. 12.00-12.45 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

Máx. 40 personas por turno

BATUKA

Monitora: África Sabugueiro

M 9.00-9.45 h./10.00-10.45 h./11.00-11.45 h. 12.00-12.45 h.

J 9.00-9.45 h./10.00-10.45 h./11.00-11.45 h. 12.00-12.45 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

Máx. 40 personas por turno

GITARRA

Monitor: Luis María Molera

M 9.00-10.00 h. (iniciación)

J 9.00-10.00 h. (Grupo Ilusión)

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

Máx. 9 personas por turno

CUENTACUENTOS

Monitora: María Ángeles López

V 10.00-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

Máx. 8 personas por turno

DESCUBRIENDO

LA ORTOGRAFÍA

Monitora: Pilar Artola

L/X 10.00-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

Máx. 11 personas por turno

HISTORIA

DE VALDEMORO

Monitor: Rafael García

X 16.30-17.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

Máx. 11 personas por turno

INFORMÁTICA

Máx. 10 personas por turno

Monitores: Cristina Sánchez (Fundación La Caixa) Juan José La Chica, José Antonio Pérez, Roberto Fernández, Conchi López y Esperanza García

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

Iniciación a la informática: L/X 10.10-11.30 h.

Iniciación a la informática: M/J 9.00-10.55 h.

Haz trámites por internet: M/J 11.05-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 1)

INGLÉS

Máx. 11 personas por turno

Monitores: Harold Gene Diab y M^a del Carmen Pérez

L 11.40-12.40 h. (avanzados)

L 18.00-19.00 h. (iniciación)

Monitores: Jacinto Sabugueiro y María del Carmen Pérez

M 9.00-10.00 h. (iniciación)

M 10.10-11.10 h. (intermedio)

M 11.20-12.20 h. (avanzados)

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

INICIACIÓN A LA LECTURA Y ESCRITURA

Máx. 10 personas por turno

Monitor: Antonio García

Aula 3

L/X 9.30-11.00 h.

Monitor: Mavi Martín

Biblioteca

L/X 9.30-11.00 h.

Aula 7

Monitor: José Luis Rosa y Concepción Arriaga

L/X 9.30-11.00 h.

Centro Municipal de Mayores

MANUALIDADES

Máx. 8 personas por turno

Monitora: Laura Florez

L o X 16.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

MARQUETERÍA EN ACETATO

Máx. 8 personas por turno

Monitor: Ernesto Fernández

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

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

NATACIÓN

Máx. 20 personas por turno

Monitores del área de Deportes

L 11.00-11.45 h.

M 9.00- 9.45 h.

X 11.00-11.45 h.

J 9.00- 9.45 h.

V 9.00-9.45/11.00-11.45 h.

Piscina Municipal Valdesanchuela

PATCHWORK

Máx. 10 personas por turno

Monitora: Keti Vadillo

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

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

POESÍA

Máx. 11 personas por turno

Monitora: Mavi Martín

X 11.40-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

PRIMEROS AUXILIOS

Máx. 10 personas por turno

Monitor: Manuel Santiago

L 11.15-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 7)

SEVILLANAS

Monitora: Rebeca León

Salón

L/X 16.00-17.00 h. (nivel intermedio)

Máx. 35 personas por turno

L/X 17.15-18.15 h. (avanzado)

Máx. 35 personas por turno

Aula de Mayores del Parque Duque de Ahumada

X 16.00-17.30 h. (iniciación)

Máx. 10 personas por turno

TABLET

Máx. 8 personas por turno

SISTEMA ANDROID

Monitora: M^a del Carmen Pérez

M o J 16.00-17.00 h. (nivel 1)

Monitor: Tomás Sánchez

V 12.00-13.00 h. (nivel 1)

Monitor: Ángel Díaz

V 10.45-11.45 h. (nivel 2)

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

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 (sala 4)

Nota: Imprescindible zapatillas y ropa deportiva.

TEATRO

Máx. 12 personas por turno

Monitora: M^a Ángeles López

M/J 10.30-12.00 h.

Aula de Mayores del parque Duque de Ahumada

TERAPIA

Máx. 10 personas por turno

CON MANDALAS

Monitora voluntaria: Ana Emilia Ramírez

J 17.30-18.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

VARIEDADES

Monitora: Ana M^a Díaz

M/J 11.30-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

Máx. 10 personas por turno

YOGA

Monitora: Margarita Fuentes

L 10.45-11.45 h.

V 9.30-10.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

Máx. 20 personas por turno

**talleres
puntua-
les**

ALIMENTA

Máx. 10 personas por turno

TU BIENESTAR

Monitora: Carina Cinalli, colabora Fundación La Caixa

Del 19 octubre al 14 de diciembre de 2021

M 9.30-11.25 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

APRENDE A USAR

Máx. 8 personas por turno

TU MÓVIL SISTEMA ANDROID

Monitora: María del Carmen Pérez

Del 5 de octubre al 16 de diciembre

M 17.10-18.10 h.

J 17.10-18.10 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

GRANDES LECTORES

Máx. 11 personas

Monitora: Pilar Artola, colabora Fundación La Caixa

Del 18 de octubre al 20 de diciembre

L 16.30-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

MINDFULNESS

Máx. 12 personas

Y RELAJACIÓN

Monitor: Juan Antonio Pasamón

Del 4 de octubre al 20 de diciembre de 2021

L 9.30-10.30 h.

Aula de Mayores del parque Duque de Ahumada

YOGA

Máx. 20 personas por turno

Monitora: Janet Gaby Castaño

Del 4 de octubre al 20 de diciembre de 2021

L 18.00-19.00 h./19.00-20.00 h.

Del 11 de enero al 26 de mayo de 2022

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

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

VIVIR CON SENTIDO

Máx. 10 personas por turno

Monitora: Carina Cinalli, colabora Fundación La Caixa

Del 19 de octubre al 30 de noviembre de 2021

V 11.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 2)

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 9 al 17 de septiembre

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

Exposición de listas: del 22 al 30 de septiembre.

Participantes

Usuarios del Centro Municipal de Mayores. Duración: de octubre de 2021 a mayo de 2022.

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



Ayuntamiento de Valdemoro



