

***Mayores***

**2022**  
**2023**

**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. 50 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. 15 personas por turno

Monitora: M<sup>a</sup> Luisa Carrera

J 12.10-13.10h. (iniciación)

Centro cultural Juan Prado

## **BAILES DE SALÓN**

(rueda) Máx. 16 personas/turno

Monitora: M<sup>a</sup> Luisa Carrera

J 10.00-11.00h. (iniciación)

J 12.10-13.10h. (avanzado)

Centro cultural Juan Prado

## **BILLAR**

Máx. 15 personas por turno

Monitor: Luis Miguel Fernández

M y J 10.00-11.00 h. (iniciación)

Centro Municipal de Mayores (aula 9 parque)

## **BOLILLOS**

Máx. 15 personas por turno

Monitora: María Begoña Balaguer

M y J 16.00-17.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 2)

## **CUENTACUENTOS**

Máx. 15 personas por turno

Monitora: María Ángeles López

M 10.00-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

## **DESCUBRIENDO LA ORTOGRAFÍA**

Máx. 20 personas por turno

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)

Centro Municipal de Mayores (biblioteca)

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. 50 personas/turno

Monitor: Valentín Herrera

L 11.00-11.45 h.

X 11.00-11.45 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

## **GIMNASIA MUSICAL**

Máx. 50 personas por turno

Monitor: Miguel Álvarez

M 10.30-11.15 h.

J 10.30-11.15 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

## **GUITARRA**

Máx. 15 personas por turno

Monitor: Luis María Molera

M y J 9.00-10.00 h. (avanzado)

X 9.00-10.00 h. (iniciación)

Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

## **HISTORIA**

Máx. 20 personas por turno

### **DE VALDEMORO**

Monitor: Rafael García

X 16.30-17.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

## **INFORMÁTICA**

Máx. 10 personas por turno

Monitores: José Antonio Pérez

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 5)

## **INGLÉS**

Monitores: Harold Gene

L 11.40-12.40 h. (avanzados)

L 18.00-19.00 h. (básico)

Monitores: Jacinto Sabugueiro

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 (aula 5)

Máx. 20 personas por turno

## **SEVILLANAS**

Monitora: Rebeca León

V 9.00-10.00 h. (iniciación)

V 10.00-11.00 h. (intermedio)

M 11.50-13.30 h. (avanzados grupo I)

J 11.50-13.30 h. (avanzados grupo II)

Centro Municipal de Mayores (salón)

Máx. 20 personas por turno

## **LECTURA**

### **Y ESCRITURA**

Monitor: Antonio García

L 9.30-11.00 h. (aula 3)

Monitor: José Luis Rosa

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

Centro Municipal de Mayores

Máx. 12 personas por turno

## **TABLET**

### **SISTEMA ANDROID**

Monitor: Tomás Sánchez

V 12.00-13.00 h. (nivel 1)

Centro Municipal de Mayores (aula 3)

Máx. 10 personas por turno

## **MANUALIDADES**

Monitora: Laura Florez

L o X 16.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 2)

Máx. 15 personas por turno

## **TAICHI Y CHIKUNG**

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.

Máx. 20 personas por turno

## **MARQUETERÍA EN ACETATO**

Monitor: Ernesto Fernández

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

Centro Municipal de Mayores (aula 2)

Máx. 15 personas por turno

## **TEATRO**

Monitora: M<sup>a</sup> Ángeles López

M/J 10.15-12.00 h.

Parque Duque de Ahumada (aula 8)

Máx. 15 personas por turno

## **TIEMPO DE LECTURA** (taller literario)

Monitora: Margarita Peña

L 17.00-18.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 3)

Máx. 15 personas por turno

## **NATACIÓN**

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

Máx. 20 personas por turno

## **VARIEDADES**

Monitora: Ana M<sup>a</sup> Díaz

M/J 11.30-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 3)

Máx. 12 personas por turno

## **PATCHWORK**

Monitora: Keti Vadillo

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

Centro Municipal de Mayores (aula 7)

Máx. 15 personas por turno

## **YOGA**

Monitora: Margarita Fuentes

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

X 10.45-11.45 h.

Monitora: Janet Gaby Castaño

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

Centro Municipal de Mayores (aula 4)

Máx. 22 personas por turno

## **PETANCA**

Monitor: Antonio García

X 9.30-10.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

Máx. 30 personas por turno

## **POESÍA**

Monitora: Mavi Martín

X 11.40-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

Máx. 20 personas por turno

**talleres  
UPV**

## **EXPRESARTE: EXPRESIÓN**

### **CORPORAL Y VOCAL** Máx. 10 personas por turno

Monitora: Elvira Soto

L 17.30-18.30 h.

Centro Cultural Juan Prado

**talleres  
puntua-  
les**

## **INFORMÁTICA**

**Max. 10 personas por turno**

Monitores: Cristina Sánchez (Fundación La Caixa)  
y Roberto Fernández

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

(Del 4 de octubre al 15 de noviembre 2022)

**Imágenes para recordar:** M/J 16.00-18.00 h.

(Del 4 de octubre al 15 de noviembre 2022)

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

(Del 4 al 27 de octubre 2022)

**Videoconferencias:** M/J 11.00-13.00 h.

(Del 17 de noviembre al 13 de diciembre 2022)

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

## **ACTÍVATE**

**Max. 15 personas**

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)

**4, 5, 6 y 11 octubre de 2022**

16.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores

## **APRENDE A USAR TU MÓVIL**

(SISTEMA ANDROID)

**Max. 10 personas por turno**

Monitora: María del Carmen Pérez

**Del 18 de octubre al 20 de diciembre de 2022**

**M** 17.00-18.00 h. (iniciación)

**M** 18.00-19.00 h. (avanzados)

Centro Municipal de Mayores

## **DESPERTAR**

### **CON UNA SONRISA**

**Max. 15 personas**

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)

Días 10 y 11 de noviembre 2022

9.30-12.30 h.

Centro Municipal de Mayores

## **GRANDES LECTORES**

**Max. 15 personas**

Monitora: Pilar Artola (Fundación La Caixa)

Del 17 de octubre al 19 de diciembre 2022

L 16.30-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores

## **MINDFULNESS**

### **Y RELAJACIÓN**

**Max. 18 personas**

Monitor: Juan Antonio Pasamón

Del 3 de octubre al 19 de diciembre de 2022

L 9.30-10.30 h.

Centro Municipal de Mayores

## **PRIMEROS AUXILIOS**

**Max. 15 personas**

Monitor: Manuel Santiago López

Del 3 de octubre al 19 de diciembre de 2022

L 11.15- 13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 7)

## **TABLET**

**Max. 10 personas**

Monitora: María del Carmen Pérez

Del 18 de octubre al 20 de diciembre de 2022

**M** 16.00-17.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

## **TALLER EQUILIBRIO Y HÁBITOS**

### **SALUDABLES**

**Max. 15 personas**

Impartido por: Dirección General del Mayor

**27 de octubre 2022**

**J** 17.00-19.00 h.

Centro Municipal de Mayores

## **VIVIR EN POSITIVO**

**Max. 15 personas**

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)

Del 4 de octubre al 20 de diciembre de 2022

**M** 9.30-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores

## **VIVIR ES DESCUBRIRME**

**Max. 15 personas**

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)

Del 4 de octubre al 20 de diciembre de 2022

**M** 11.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores

# *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 5 al 14 de septiembre**

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

Exposición de listas: del 19 al 30 de septiembre.

## **Participantes**

Usuarios del Centro Municipal de Mayores.

## **Duración**

De octubre de 2022 a mayo de 2023.

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

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



Ayuntamiento de Valdemoro

