

NOVEDADES

- Ampliamos la oferta de Talleres para Personas Mayores.
- Creamos la I Escuela de Verano de Mayores de Arganda del Rey con actividades intergeneracionales, cursos, conferencias, salidas de senderismo a la sierra y visitas culturales.
- Damos preferencia a los solicitantes de mayor edad en varios grupos de actividades físicas para asegurarles el apoyo necesario para mantener la actividad y el vínculo con el entorno. De esta manera, prevenimos la dependencia, el aislamiento y la soledad no deseada.
- Aumentamos las oportunidades para dar el valor que merecen el talento, el conocimiento, la experiencia y la solidaridad de las personas mayores para Arganda del Rey. Lo hacemos a través de proyectos de participación durante todo el año en centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, en el Centro de Día Antonio Mingote, en la Residencia para personas mayores de Arganda del Rey y en el Centro de Mayores de Arganda.
- El curso 2024-2025 contará con nuevas actividades que se realizarán de octubre a enero y de febrero a mayo. En el mes de enero informaremos de una nueva programación y abriremos un segundo proceso de inscripción.

Estas novedades y las medidas de mejora que se introduzcan serán evaluadas con la Junta Directiva y la Comisión de Trabajo para la programación del curso 2025-2026.

CONÓCENOS

PARTICIPA EN TU COMUNIDAD

Queremos promover las relaciones sociales, la participación y la responsabilidad ciudadana al tiempo que compartimos conocimientos y experiencias con los más jóvenes.

JUNTA DIRECTIVA

Órgano de representación de los usuarios del Centro de Mayores, elegido democráticamente cada tres años. Su cometido es acoger y trasladar al Ayuntamiento de Arganda del Rey valoraciones y propuestas de mejora sobre los servicios y los programas de actividades.

COMISIONES DE TRABAJO

Grupo de personas mayores que colaboran voluntariamente con la Junta Directiva y el Ayuntamiento aportando sus conocimientos, ideas y propuestas de mejora.

DELEGADOS

Representante de cada grupo de actividad que actúa como portavoz y apoya al profesorado durante el curso. Participa en las reuniones consultivas convocadas por la Junta Directiva y/o el Ayuntamiento de Arganda del Rey.

VOLUNTARIOS

Personas que aportan su experiencia, compañía y conocimiento al Centro de Mayores. ¡Hazte voluntario! Presenta tu iniciativa y te orientaremos sobre los pasos a seguir.

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

Se programarán a lo largo del curso para activar la relación y el intercambio de experiencias entre generaciones. Si quieres participar o tienes alguna propuesta, háznoslo saber.



TALLERES PARA PERSONAS MAYORES



PUNTO DE INFORMACIÓN

Centro de Mayores (1ª planta)
Paseo de la Estación, 5 - Arganda del Rey
De lunes a jueves de 10:00 a 13:00 h.
Tlf: 918 76 76 24
repcion@centrodemayores.es

Síguenos en argandadelrey.es y en redes sociales  

APRENDEMOS A LO LARGO DE TODA LA VIDA



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

- Descarga tu solicitud de inscripción en argandadelrey.es y envíala cumplimentada a través del correo electrónico repcion@centrodemayores.es del 19 de agosto al 5 de septiembre de 2024. También puedes llevarla presencialmente al Centro de Mayores de Arganda (Paseo de la Estación, 5) de lunes a viernes de 9 a 13 horas y de 16 a 19 horas.
- Es **imprescindible** ser usuario registrado del Centro de Mayores de Arganda del Rey.
- Se podrá solicitar un **máximo de tres actividades**, siendo dos de una modalidad y una de otra, con cuota de pago o gratuitas, o hasta tres de la modalidad cuatrimestral.
- El 6 de septiembre de 2024 a las 9:30 horas en el Centro de Mayores de Arganda se realizará el sorteo del orden de inscripción.

Las solicitudes se ordenarán a partir del número extraído, asignándose las plazas según la preferencia marcada en la solicitud de inscripción, dando prioridad a las personas de mayor edad en las actividades indicadas hasta agotar las plazas disponibles. Se confeccionará una única lista de espera por actividad para cubrir cualquier grupo horario cuando haya vacantes.
- La publicación de listados será el 17 de septiembre de 2024.
- El inicio de las actividades será a partir del 7 de octubre de 2024.
- Los festivos y vacaciones para el curso 2024-2025 coincidirán con el calendario escolar de la Comunidad de Madrid:
 - 2024: 1 de noviembre y 6 de diciembre.
 - Navidad: del 21 de diciembre de 2024 al 7 de enero de 2025 ambos inclusive.
 - 2025: 28 de febrero, 3 marzo, Semana Santa (del 11 al 21 de abril ambos inclusive), 1 y 2 de mayo.

- Los pagos, que se efectuarán por domiciliación bancaria, se realizarán por cuatrimestres con un coste de 20€ por actividad con fecha de pago en octubre del 2024 y febrero del 2025. Se contemplará la reducción o exención de la cuota de pago en la solicitud de inscripción, previa valoración e informe favorable de los servicios sociales municipales.

La devolución de recibos generará una comisión de 0,44€ por recibo devuelto, que abonará la persona solicitante mediante ingreso o transferencia bancaria.

- Aquellas que en el mes de junio mantengan al menos el 75% de ocupación abonarán la cuota de 5€ correspondientes a la mensualidad para la continuidad de la misma.
- Desde el 7 de octubre de 2024, quedará abierta la posibilidad de cubrir bajas y vacantes.
- Verifique, al presentar la solicitud de inscripción, que todos sus datos son correctos y están actualizados. Aporte sus datos bancarios en caso de nueva alta o modificación de datos, para el abono de actividades con cuota de pago.
- Las faltas de asistencia sin justificación podrán ser motivo de baja.



La información de este folleto puede sufrir modificaciones; serán comunicadas por las vías habituales del Centro de Mayores.

ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES / SEPTIEMBRE 2024 - ENERO 2025

TIPO	Nº	TALLER	DÍAS	HORARIO
CENTRO DE MAYORES				
●	1	Taller de Smartphones Secot y DG Mayor	17 y 18 de septiembre	16:00 – 17:30
●	2	Taller Jurídico: Pensiones Colegio de Abogados de Madrid y DG Mayor	25 de septiembre	10:00 – 12:00
●	3	Creación de Podcast Fundación La Caixa y DG Mayor	Los martes del 22 de octubre al 10 de diciembre	17:00 – 19:00
●	4	Vivir en Positivo Fundación La Caixa y DG Mayor	Los martes del 15 de octubre al 17 de diciembre	10:00 – 12:00
●	5	Aprendo a gestionar mis emociones	Todos los jueves de noviembre	10:00 – 12:00 17:00 – 19:00
●	6	Me comunico con estrategia	Todos los viernes de noviembre	10:00 – 12:00 17:00 – 19:00
●	7	Tertulias de actualidad Fundación Ademo-Railes	Dos días al mes	10:00 – 11:30
●	8	Paseos saludables	Lunes y jueves	10:00 – 11:30 16:30 – 18:00
●	9	Senderismo	Nivel inicial, un día al mes Nivel avanzado, un día al mes	10:00 – 12:00 10:00 – 13:00
●	10	Educación para la salud y el autocuidado	Los martes del 15 de octubre al 17 de diciembre	10:00 – 11:00 16:30 – 17:00
●	11	Comparsa de carnaval	19 de octubre	10:00
●	12	Herramientas de videollamadas Cibervoluntarios	Lunes 14 de octubre	9:30 – 11:00
●	13	Aplicaciones de ocio en la red Cibervoluntarios	Lunes 11 de noviembre	11:00 – 12:30
●	14	Trámites y gestiones online Cibervoluntarios	Lunes 16 de diciembre	16:00 – 17:30
●	15	Herramientas digitales. Contando historias a través de vídeos: en mi pueblo Cibervoluntarios	Lunes 20 y 27 de enero	17:30 – 19:00
●	16	Informática y TIC Cruz Roja	Martes	10:30 – 12:00
●	17	Informática y TIC Cruz Roja	Miércoles	10:30 – 12:00

- Actividades con cuota de pago: 5€ al mes en un único pago de 20€ cada cuatrimestre.
- Actividades gratuitas: impartidas por voluntariado y/o profesionales.

ÁREA DE BIENESTAR Y SALUD> Objetivos: promocionar la autonomía, la prevención de la dependencia y la soledad no deseada, manteniendo y desarrollando capacidades psicofísicas y el bienestar.

CENTRO DE MAYORES				
●	18	Gimnasia	Lunes y miércoles	9:15 – 10:00
●	19	Gimnasia +75	Lunes y miércoles	10:00 – 10:45
●	20	Gimnasia +75	Lunes y miércoles	10:45 – 11:30
●	21	Gimnasia	Lunes y miércoles	11:30 – 12:15
●	22	Gimnasia	Lunes y miércoles	12:15 – 13:00
●	23	Gimnasia +75	Martes y jueves	11:30 – 12:15
●	24	Gimnasia	Martes y jueves	12:15 – 13:00
●	25	Taichí - Iniciación	Martes y jueves	9:15 – 10:15
●	26	Qi Gong	Martes y jueves	10:15 – 11:15
●	27	Memoria Preventiva	Lunes	9:30 – 11:30
●	28	Memoria Preventiva	Lunes	17:15 – 19:15
●	29	Memoria Preventiva	Miércoles	17:15 – 19:15
●	30	Memoria	Martes	17:00 – 18:30
●	31	Memoria	Jueves	11:00 – 12:30
●	32	Memoria	Jueves	16:30 – 18:00
CENTRO INTEGRADO DE LA POVEDA				
●	33	Gimnasia	Martes y jueves	9:30 – 10:15
●	34	Gimnasia	Martes y jueves	10:15 – 11:00
●	35	Taichí - Básico 24 formas	Miércoles	10:00 – 11:00
●	36	Taichí - Avanzado abanico	Miércoles	11:00 – 12:00
CENTRO DE SALUD DE LA POVEDA				
●	37	Memoria	Martes	11:00 – 12:30
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
●	38	Yoga	Lunes y miércoles	9:00 – 10:00
●	39	Yoga	Lunes y miércoles	10:00 – 11:00
●	40	Yoga	Martes y jueves	11:15 – 12:15
●	41	Yoga	Martes y jueves	12:15 – 13:15
●	42	Pilates	Lunes y miércoles	11:00 – 12:00
●	43	Pilates	Lunes y miércoles	12:00 – 13:00
●	44	Taichí - Avanzado	Martes y jueves	11:30 – 12:30
●	45	Zumba	Lunes y miércoles	11:15 – 12:00
●	46	Zumba	Lunes y miércoles	12:00 – 12:45
ESPACIOS ABIERTOS				
●	47	Gimnasia al aire libre	Martes y jueves de octubre a mayo	10:45 – 11:30
●	48	Gimnasia al aire libre	Martes y jueves de octubre a mayo	11:30 – 12:15
ÁREA DE CREATIVIDAD Y ARTES > Objetivos: desarrollar capacidades creativas y artísticas de manera individual y colectiva, y producir actos culturales dirigidos a la población de Arganda del Rey.				
CENTRO DE MAYORES				
●	49	Bailes de salón - Iniciación	Jueves	16:15 – 17:45
●	50	Bailes de salón - Medio	Jueves	17:45 – 19:15
●	51	Bailes de salón - Medio	Viernes	16:15 – 17:45
●	52	Bailes de salón - Avanzado	Viernes	17:45 – 19:15
●	53	Baile en línea	Miércoles	16:00 – 17:00
●	54	Baile en línea	Miércoles	17:00 – 18:00
●	55	Baile en línea por parejas	Miércoles	18:00 – 19:00
●	56	Country Line Dance	Viernes	11:00 – 12:00
●	57	Guitarra	Martes	11:15 – 13:00

●	58	Cante flamenco	Lunes	16:30 – 18:00
●	59	Afición a las sevillanas A	Lunes	16:30 – 18:00
●	60	Afición a las sevillanas B	Martes	16:30 – 18:00
●	61	Teatro - Aficionado	Miércoles	19:00 – 20:30
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
●	62	Baile moderno	Lunes y miércoles	12:00 – 12:45
●	63	Sevillanas - Iniciación	Lunes y miércoles	9:00 – 09:45
●	64	Sevillanas - Medio	Lunes y miércoles	9:45 – 10:30
●	65	Sevillanas - Avanzado	Viernes	9:30 – 11:00
●	66	Flamenco	Lunes y miércoles	10:30 – 11:15
●	67	Gastañuelas	Viernes	11:00 – 12:30
●	68	Manualidades	Martes	11:30 – 13:30
●	69	Manualidades	Jueves	10:00 – 12:00
●	70	Corte y confección	Lunes	11:30 – 13:30
●	71	Corte y confección	Miércoles	16:00 – 17:30
●	72	Pintura	Jueves	10:00 – 12:00
CENTRO DE SALUD DE LA POVEDA				
●	73	Bolillos	Martes	16:00 – 18:00
●	74	Costura y manualidades	Jueves	10:00 – 12:00
ÁREA FORMATIVA Y CULTURAL > Objetivos: ampliar conocimientos, experimentar nuevos aprendizajes y crear proyectos socioculturales en grupo.				
CENTRO MAYORES				
●	75	Historia de España: Moderna y siglos XVI y XVII	Jueves	9:30 – 11:00
●	76	Francés	Lunes	11:30 – 13:00
●	77	Inglés - Iniciación	Miércoles	9:30 – 11:00
●	78	Inglés	Miércoles	11:00 – 12:30
●	79	Música y lengua inglesa	Martes	9:30 – 11:00
●	80	Mejora del lenguaje escrito	Miércoles	11:00 – 12:30
●	81	Lectura compartida	Jueves	11:00 – 12:00
●	82	Cultura Clásica	Miércoles	9:00 – 11:00
●	83	Ajedrez	Lunes	11:30 – 13:00
●	84	Escritura creativa de un libro colectivo	Viernes	10:00 – 12:00
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
●	85	Historia del arte: Arte romano y medieval	Martes	17:30 – 19:00
●	86	Cocina con microondas	Martes	17:00 – 18:30
●	87	Cocina con microondas	Jueves	17:00 – 18:30
CENTRO DE SALUD DE LA POVEDA				
●	88	Inglés	Martes	9:30 – 11:00
ÁREA DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN Y AUDIOVISUALES > Objetivos: aprender y aplicar conocimientos de tecnologías TIC a la vida diaria, desarrollar nuevas competencias digitales y compartir experiencias audiovisuales en grupo.				
CENTRO DE MAYORES				
●	89	Cinefórum	Un viernes al mes	16:30 – 18:30
●	90	Cine	Un viernes al mes	16:30 – 18:30
●	91	Informática	Martes	16:00 – 17:30
●	92	Informática	Martes	17:30 – 19:00
●	93	Informática	Jueves	16:00 – 17:30
●	94	Informática	Jueves	17:30 – 19:00