



**ARGANDA
DEL REY**
AYUNTAMIENTO

TALLERES PARA PERSONAS MAYORES

ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES
FEBRERO - MAYO 2025



ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES / FEBRERO - MAYO 2025

CENTRO DE MAYORES DE ARGANDA DEL REY

Nº	TALLER	DÍAS	HORARIO
1	Paseos saludables.	Lunes y jueves	10:00-11:30
2	Paseos saludables 2.	Lunes y jueves	16:00-17:30
3	Senderismo 1.	Nivel inicial un día al mes (Preferentemente miércoles)	9:30 -12:00
4	Senderismo 2.	Nivel avanzado un día al mes (Preferentemente miércoles)	9:30 - 13:00
5	Taller: El agua de Madrid; técnicas de ahorro, consumo y bonificaciones en la factura. (Colabora: Canal Isabel II)	Miércoles 5 de febrero	11:00 -12:30
6	Taller Soledad: qué es y cómo prevenirla. (CRAMAS)	Martes 11 marzo	10:30-12:30
7	Taller Soledad: qué es y cómo prevenirla. (CRAMAS)	Martes 8 abril	10:30-12:30
8-1	Educación para la salud y el autocuidado.	Martes	10:00-11:00
8-2			16:00-17:00
9	Conoce tu móvil. (Madrid Aula Digital)	Lunes 3 de febrero	10:00-12:00
		Lunes 10 de febrero	
		Lunes 17 de febrero	
10	Conoce los secretos de tu móvil. (Madrid Aula Digital)	Miércoles 5 febrero	16:00-18:00
		Miércoles 12 febrero	
		Miércoles 19 febrero	
11	No caigas en las trampas de Internet. (Madrid Aula Digital)	Jueves 20 febrero	10:00-12:00
		Jueves 27 febrero	
		Jueves 6 marzo	
12	Aprende a usar WhatsApp. (Madrid Aula Digital)	Viernes 7 marzo	10:00-12:00
		Viernes 14 marzo	
		Viernes 21 marzo	

ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES / FEBRERO - MAYO 2025 (CONT)

CENTRO DE MAYORES DE ARGANDA DEL REY

Nº	TALLER	DÍAS	HORARIO
13	Tarjeta sanitaria virtual de la Comunidad de Madrid. (Madrid Aula Digital)	Lunes 10 marzo	10:00-12:00
		Lunes 17 marzo	
		Lunes 24 marzo	
14	Comunícate usando el móvil. (Madrid Aula Digital)	Jueves 13 marzo	10:00-12:00
		Jueves 20 marzo	
		Jueves 27 marzo	
15	Infórmate a través del móvil. (Madrid Aula Digital)	Miércoles 26 marzo	16:00-18:00
		Miércoles 2 abril	
		Miércoles 9 abril	
16	Conoce tu móvil. (Madrid Aula Digital)	Lunes 17 marzo	16:00-18:00
		Lunes 24 marzo	
		Lunes 31 marzo	
17	Herramientas para realizar trámites <i>online</i> .	Viernes 7 febrero	10:00-12:00
	Aplicaciones de gestiones diarias generales.	Viernes 14 febrero	
	Administración electrónica: DNle, Certificado Electrónico y Firma Electrónica.	Viernes 21 febrero	
18	Identidad digital segura.	Miércoles 5 marzo	16:00-18:00
	Desinformación y noticias falsas.	Miércoles 12 marzo	
	Protección ante fraudes y estadas en Internet.	Miércoles 19 marzo	
19	Iniciación a la Inteligencia Artificial.	Viernes 7 de marzo	10:00-12:00
	Herramientas de Inteligencia Artificial para la autonomía personal.	Viernes 14 de marzo	
	Crea imágenes únicas con la Inteligencia Artificial: paso a paso.	Viernes 21 de marzo	
20	Taller de Masaje Metamórfico (8 sesiones)	Miércoles del 05 febrero al 26 marzo	16:-18:00
21	Taller de Masaje Metamórfico (8 sesiones)	Miércoles del 02 abril al 28 de mayo	16:00-19:00

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

- **Recoger y entregar la solicitud de inscripción del 20 al 24 de enero de 2025** de 9:00 a 13:00 h. y de 16:00 a 19:00 h. en el Centro de Mayores de Arganda del Rey (Paseo de la Estación nº 5).
- Es imprescindible estar en posesión del carné municipal del Centro de Mayores de Arganda del Rey.
- Se podrán solicitar un **máximo de dos actividades**.
- **Sorteo del orden de la inscripción:** 27 de enero a las 9:30 h.
- **IMPORTANTE:** Las solicitudes se ordenarán a partir del número extraído asignándose las plazas según las actividades marcadas en la solicitud hasta agotar las plazas disponibles.
- Tendrán preferencia las personas que **NO** tengan ninguna actividad actualmente en el Centro de Mayores.
- Se confeccionará una lista de espera con el resto de personas para cubrir vacantes, siguiendo el orden marcado por el sorteo.
- **Publicación de listados:** 31 enero de 2025.
- **Inicio de las actividades:** a partir del 3 de febrero de 2025 en el día y hora indicados.
- A partir del 3 de febrero de 2025 quedará abierta la posibilidad de cubrir bajas y vacantes en el punto de información del Centro de Mayores, de 10:00 a 13:00 h.
- La información contenida en este folleto puede sufrir modificaciones derivadas de la reorganización de las actividades u otras causas que, en su caso, serán comunicadas en el Centro de Mayores y por los medios más oportunos.



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

