TALLERES PARA PERSONAS MAYORES

CURSO 2025/2026

ARGANDA DEL REY
AYUNTAMIENTO

PUNTO DE INFORMACIÓN

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

www.facebook.com/mayoresarganda

@ayto.arganda

argandadelrey.es

ARGANDA DEL REY
AYUNTAMIENTO

NOVEDADES

- Ampliamos la oferta de talleres para el curso 2025 / 2026.
- Este año contamos con **una oferta de nuevas actividades** que se realizarán de octubre a junio; cursos monográficos dirigidos a las **nuevas tecnologías y el desarrollo personal.**
- **Damos preferencia** en el área de Bienestar y Salud a las personas inscrita**s en orden de mayor a menor edad,** ayudando a prevenir la dependencia, el aislamiento y la Soledad no Deseada.
- **Ponemos en valor el talento, el conocimiento, la experiencia y la solidaridad de las personas mayores en Arganda,** a través de proyectos de participación en centros educativos, centro de día, residencia y Centro de Mayores.
- **Todas las novedades y las medidas de mejora serán evaluadas a lo largo del curso y al finalizar el mismo**, con la Junta Directiva y la Comisión de Trabajo para la programación del siguiente curso 2026 / 2027.

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 jovenes.

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 intecambio de experiencias entre generaciones. Si quieres participar o tienes alguna propuesta, háznoslo saber.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

- **Podrás obtener tu solicitud en argandadelrey.es o de forma presencial en el Centro de Mayores,** Paseo de la Estación, 5.
  Es imprescindible ser usuario registrado del Centro de Mayores de Arganda del Rey.
- Una vez cumplimentada, podrás presentarla en el Centro de Mayores, del 25 de agosto al 5 de septiembre, de lunes a viernes, en horario de 10:00 a 13:00 h. y de 16:00 a 19:00 h. o bien en **recepcion@centrodemayores.es,** y recibirás el mismo día respuesta comunicándote tu número de inscripción.
- **Importante:** se podrán solicitar de la siguiente manera:

  A) Talleres: máximo 2 por persona, de los cuales **solo** 1 podrá ser del área de Bienestar y Salud.

  >Taller de reserva: se ofrece la posibilidad de solicitar un tercer taller de reserva por si no obtuviera plaza en ninguno de los 2 elegidos.

  B) Monográficos: máximo 2 por persona.
- El día 8 de septiembre a las 9:30 horas en el Centro de Mayores se realizará el **sorteo de orden de inscripción.**
  Las solicitudes se ordenarán a partir del número extraído, asignándose las plazas según preferencias marcadas en la solicitud. En el área de Bienestar y Salud, además del número de sorteo, tendrá prioridad las personas de mayor edad.
  Aquellas personas que no hayan obtenido plaza en ningún taller tendrán preferencia en la lista de espera.
- **Publicación de listados:** miércoles 17 de septiembre.
- **Inicio de las actividades:** lunes 6 de octubre.
- El curso 2025 / 2026 coincidirá con el calendario escolar de la Comunidad de Madrid, siendo los periodos y días de vacaciones:

  >2025: 13 de octubre, 3 de noviembre, 8 de diciembre y Navidad del 22 de diciembre de 2025 al 7 de enero de 2026 ambos inclusive.

  >2026: Semana Santa del 27 de marzo al 6 de abril ambos inclusive y 1 mayo.

  El curso finalizará el 19 de junio de 2026.
- Los talleres con cuota de pago tendrán un precio de **5€/mes** que se abonarán mediante domiciliación bancaria en **pagos mensuales.**
- No se contempla la devolución parcial o total en caso de baja o no asistencia.
- La persona interesada aportará los datos bancarios en caso de actividades con cuota de pago.
- En caso de devolución de recibos se genera una comisión de 0,44 € que abonará la persona interesada mediante ingreso o transferencia bancaria.
- A partir del 3 de noviembre quedará abierta la posibilidad de cubrir bajas y vacantes en el **punto de información** del Centro de Mayores, de lunes a jueves de 10:00-13:00 h.
- Las faltas de asistencia sin justificación podrán ser motivo de baja.
- El Ayuntamiento de Arganda del Rey se reserva del derecho de admisión, derecho de modificación, cambio o anulación de las actividades contenidas en este folleto que serán comunicados por los canales habituales del Centro de Mayores.
- Las personas que quieran beneficiarse de exención en la cuota de los talleres de pago, deberán solicitarlo por escrito en el Centro de Mayores, aportando la documentación que justifique la situación económica del interesado y su unidad de convivencia.
- En los talleres de nivel iniciación, medio o avanzado, el monitor o tallerista, previa consulta podrá realizar cambios según el nivel requerido.

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

TIPO	Nº	TALLER	DIAS Y LUGAR	HORARIO
ÁREA DE BIENESTAR Y SALUD Objetivos: proporcionar la autonomía, la prevención de la dependencia y la Soledad no Deseada, manteniendo y desarrollando capacidades físicas y el bienestar. *Daremos prioridad a los solicitantes de mayor a menor edad.*				
CENTRO DE MAYORES				
	1	Gimnasia	Lunes y miércoles	9:15 - 10:00
	2	Gimnasia	Lunes y miércoles	10:00 - 10:45
	3	Gimnasia	Lunes y miércoles	10:45 - 11:30
	4	Gimnasia	Lunes y miércoles	11:30 - 12:15
	5	Gimnasia	Lunes y miércoles	12:15 - 13:00
	6	Gimnasia	Martes y jueves	11:30 - 12:15
	7	Gimnasia	Martes y jueves	12:15 - 13:00
	8	Endurance	Viernes	9:30 - 10:30
	9	Endurance	Viernes	10:30 -11:30
	10	Taichí	Martes y jueves	9:15 - 10:15
	11	Qi Gong	Martes y jueves	10:15 - 11:15
CENTRO INTEGRADO DE LA POVEDA				
	12	Gimnasia	Martes y jueves	9:30 - 10:15
	13	Gimnasia	Martes y jueves	10:15 - 11:00
	14	Taichí básico 24 formas	Miércoles	10:15 - 11:00
	15	Abanico de kung-fu	Miércoles	11:00 - 11:45
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
	16	Yoga	Lunes y miércoles	9:00 - 10:00
	17	Yoga	Lunes y miércoles	10:00 - 11:00
	18	Yoga	Martes y jueves	11:15 - 12:15
	19	Yoga	Martes y jueves	12:15 - 13:15
	20	Pilates	Lunes y miércoles	11:00 - 12:00
	21	Pilates	Lunes y miércoles	12:00 - 13:00
	22	Taichí avanzado	Martes y jueves	11:30 - 12:30
	23	Zumba	Lunes y miércoles	11:15 - 12:00
	24	Zumba	Lunes y miércoles	12:00 - 12:45
ESPACIOS ABIERTOS				
	25	Gimnasia al aire libre	Martes y jueves de octubre a mayo	10:45 - 11:30
	26	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, con posibilidad de producción de actos culturales dirigidos a la población de Arganda del Rey.				
CENTRO DE MAYORES				
	27	Bailes de salón iniciación	Jueves	16:00 - 17:30
	28	Bailes de salón medio	Jueves	17:30 - 19:00
	29	Bailes de salón avanzado	Viernes	17:30 - 19:00
	30	Ritmos latinos	Viernes	16:00 - 17:30
	31	Baile en línea iniciación	Miércoles	16:00 - 17:00
	32	Baile en línea avanzado	Miércoles	17:00 - 18:00
	33	Baile en línea parejas	Miércoles	18:00 - 19:00
	34	Country line dance iniciación	Viernes	11:30 - 12:30
	35	Country line dance	Viernes	12:30 - 13:30
	36	Guitarra	Martes	11:15 - 13:00
	37	Cante flamenco	Lunes	16:30 - 18:00
	38	Afición a las sevillanas (Monitora Virtudes)	Martes	16:00 - 17:30
	39	Afición a las sevillanas (Monitora Adelina)	Martes	17:30 - 19:00
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
	40	Baile moderno	Lunes y miércoles	12:00 - 12:45
	41	Sevillanas medio	Lunes y miércoles	9:45 - 10:30
	42	Sevillanas avanzado	Viernes	9:30 - 11:00
	43	Flamenco	Lunes y miércoles	10:30 - 11:15
	44	Castañuelas	Viernes	11:00 - 12:30
	45	Manualidades	Martes	09:30 - 11:30
	46	Manualidades	Martes	11:30 - 13:30
	47	Pintura	Jueves	10:00 - 12:00
	48	Corte y confección	Lunes	11:30 - 13:30
	49	Corte y confección	Miércoles	16:00 - 17:30
CENTRO SALUD DE LA POVEDA				
	50	Bolillos	Martes	16:00 - 18:00
	51	Costura y manualidades	Jueves	16:00 - 18:00
ÁREA COGNITIVA, FORMATIVA Y CULTURAL Objetivos: mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, ampliar conocimientos y crear proyectos socioculturales en grupo.				
CENTRO DE MAYORES				
	52	Memoria preventiva	Lunes	9:30 - 11:30
	53	Memoria preventiva	Lunes	17:15 - 19:15
	54	Memoria preventiva	Miércoles	17:15 - 19:15
	55	Historia de España	Jueves	9:30 - 11:00
	56	Inglés iniciación	Miércoles	9:30 - 11:00
	57	Inglés	Miércoles	11:00 - 12:30
	58	Francés	Lunes	11:30 - 13:00
	59	Ajedrez	Lunes	11:30 - 13:00
	60	Memoria (Monitor Nicolás)	Martes	16:30 - 17:30
	61	Memoria (Monitora Mª José)	Jueves	11:00 - 12:30
	62	Memoria (Monitor Nicolás)	Jueves	16:30 - 17:30
	63	Música y lengua inglesa	Martes	9.30 - 11.00
	64	Cultura Clásica	Miércoles	9:00 - 11:00
	65	Mejora del lenguaje escrito	Miércoles	11:00 - 12:30
	66	Lectura compartida	Jueves	11:00 - 12:00
	67	Escritura creativa	Viernes	10:00 - 12:00
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
	68	Historia del arte	Martes	17:30 - 19:00
	69	Cocina con microondas	Martes	17:00 - 18:30
	70	Cocina con microondas	Jueves	17:00 - 18:30
CENTRO SALUD POVEDA				
	71	Inglés	Martes	9:30 - 11:00
CENTRO INTEGRADO DE LA POVEDA				
	72	Lectura compartida	Lunes	10:30 - 12:00
	73	Iniciación al leguaje musical	Miércoles	10:30 - 12:00

Talleres de pago **Talleres gratuitos** **AB Abierto**

ÁREA DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN Y AUDIOVISUALES Objetivos: desarrollar habilidades en tecnologías de la información (TIC) y adquirir nuevas competencias digitales para fomentar la independencia en el uso de dispositivos electrónicos.				
CENTRO DE MAYORES				
	74	Informática	Martes	16:00 - 17:30
	75	Informática	Martes	17:30 - 19:00
	76	Informática	Jueves	16:00 - 17:30
	77	Informática	Jueves	17:30 - 19:00
ÁREA DE PARTICIPACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES Objetivos: desarrollo de actividades que promuevan las relaciones sociales entre los mayores y otros colectivos de la población y poner en práctica el ejercicio del derecho a la participación.				
CENTRO DE MAYORES				
AB		Merienda y poesía	Miércoles (cafetería del Centro de Mayores)	17:30 - 19:00
AB		Bingo	Jueves (cafetería del Centro de Mayores)	17:30 - 18:30
AB		Foro de participación *Fundación Raíles*	Un jueves al mes	10:30 - 12:30

MONOGRÁFICOS

Objetivos: aprendizaje específico que promueve el autoconocimiento, la salud y las habilidades digitales. Cursos de duración limitada.

CENTRO DE MAYORES			
AB	Cine	Un viernes al mes	16:30 - 18:00
M78	Paseos saludables mañana	Lunes y jueves	10:00 - 11:30
M79	Paseos saludables tarde	Lunes y jueves	16:00 - 17:30
M80	Senderismo	Un día al mes	Horario a determinar por el grupo
M81	Historias, lugares y secretos de Madrid	Un día al mes	Horario a determinar por el grupo
M82	Educación para la salud y el autocuidado	Martes	10:00 - 11:00 11:15 - 12:15 16:00 - 17:00
M83	Iniciación al mundo digital *Cibervoluntarios*	Octubre (días 15, 17, 22 y 24)	9:30 - 12:30
M84	Vivir es descubrirme *Fundación La Caixa-Hartford*	Todos los miércoles de octubre, noviembre, diciembre (días 3, 10 y 17) y enero (día 7) 12 sesiones	10:00 - 11:30
M85	Ocio digital: apps para disfrutar de la tecnología *Cibervoluntarios*	Noviembre (días 12, 14, 19 y 21)	9:30 - 12:30
M86	Aprende a usar WhatsApp y Telegram *Cibervoluntarios*	Diciembre (días 10, 12, 17 y 19)	9:30 - 12:30
M87	Tu banca digital: compras seguras *Cibervoluntarios*	Enero 2026 (días 14, 16, 21 y 23)	9:30 - 12:30
M88	Gestionar trámites por Internet *Cibervoluntarios*	Febrero 2026 (11, 13, 18 y 20)	9:30 - 12:30
M89	Aplicaciones esenciales de seguridad	Marzo 2026 (4, 6, 11 y 13)	9:30 - 12:30
M90	Informática y TIC´s	Martes	10:30 - 12:00
M91	Informática y TIC´s	Miércoles	10:30 - 12:00