

ACTUALIDAD

- Ampliamos la oferta de talleres y el uso de nuevos espacios para garantizar la calidad y el desarrollo de la programación.
- **En el Área de Bienestar y Salud continuamos dando preferencia a las personas inscritas de mayor a menor edad.** Una medida encaminada para garantizar la actividad física y el vínculo con el entorno, obteniendo como beneficios prevenir la dependencia, el aislamiento y la soledad no deseada desde un envejecimiento activo.
- **Aumentamos las oportunidades para dar el valor que merecen el talento, el conocimiento, la experiencia y la solidaridad de las personas mayores de Arganda del Rey,** a través de proyectos de participación en centros educativos, centro de día, residencia y en nuestro Centro de Mayores.
- **El curso 2026/2027 contará con oferta de nuevas actividades que se realizarán durante los meses de octubre a junio:** cursos monográficos dirigidos al uso y manejo de las nuevas tecnologías y el desarrollo personal. Se programarán durante el curso para enriquecer la programación anual.
- **Estas novedades y las medidas de mejora que introduzca la Concejalía 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 2026/2027.
- Servicio de atención psicológica para atender **la soledad no deseada** mediante intervención psicológica individual y grupal.

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

CURSO 2026/2027

ARGANDA DEL REY



PUNTO DE INFORMACIÓN

Centro de Mayores de Arganda del Rey

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



www.facebook.com/mayoresarganda



@ayto.arganda

argandadelrey.es



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

- **Podrás obtener tu solicitud en argandadelrey.es** o de forma presencial en el **Centro de Mayores**, Paseo de la Estación, 5 de Arganda del Rey. Es **imprescindible ser usuario registrado**.
- Una vez cumplimentada, podrás presentarla en el Centro de Mayores, del 24 de agosto al 3 de septiembre, de lunes a viernes, en horario de 10:00 a 13:00h y de 16:00 a 19:00h, o bien a través del correo electrónico **repcion@centrodemayores.es**. Por este medio recibirás el mismo día respuesta comunicándote tu número de inscripción.
- **Importante:** se podrán solicitar de la siguiente manera.
 - » **Máximo 2 talleres por persona** de los cuales sólo 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. Sujeto a disponibilidad en las actividades seleccionadas.No se podrá obtener plaza en 2 talleres de la misma tipología, salvo autorización de los responsables de la concejalía por motivos de organización.
- **Sorteo:** El día 4 de septiembre, a las 9:30h en el Centro de Mayores, se realizará el sorteo público para determinar el orden de inscripción. Las solicitudes se ordenarán a partir del nº extraído, asignándose las plazas según preferencias marcadas en la solicitud. En el Área de Bienestar y Salud, además del número de sorteo, tendrán prioridad las personas de mayor edad. Aquellas personas que no hayan obtenido plaza en ningún taller tendrán preferencia en las listas de espera.
- **Publicación de listados:** 21 de septiembre.
- **Periodo de subsanación:** 21 de septiembre al 30 de septiembre en horario del Punto de Información, de lunes a jueves de 10:00 a 13:00h.
- Desde el 3 al 10 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 a 13:00h y hasta un máximo de **3 talleres por persona** de los dispuestos en el orden de la programación del número 1 al 89.
- Desde el día 11 de noviembre, solo podrán solicitar nuevas actividades personas que no realicen ninguna actividad de la programación, usuarios que no hubieran realizado la solicitud en el periodo ordinario y nuevos usuarios del Centro de Mayores.
- **Inicio de las actividades:** a partir del lunes 5 de octubre.
- **Calendario 2026/2027** coincidirá con el calendario escolar de la Comunidad de Madrid, siendo los periodos y días de vacaciones:
 - » **2026:** 12 de octubre, 2 de noviembre, 7 y 8 de diciembre y Navidad del 23 de diciembre de 2026 al 10 de enero de 2027 ambos inclusive.
 - » **2027:** Semana Santa del 19 de marzo al 29 de marzo ambos inclusive y 1 mayo.
 - » **Fin de las actividades:** 18 de junio de 2027.
- Los talleres con cuota de pago tendrán un precio de 5 €/mes que se abonarán mediante domiciliación bancaria en pagos mensuales. La persona interesada aportará los datos bancarios para actividades con cuota de pago. No se contempla la devolución parcial o total en caso de baja o no asistencia. Las faltas de asistencia sin justificación podrán ser motivo de baja.
- En caso de devolución de recibos se genera una comisión de 0,44 € que abonará la persona interesada mediante ingreso o transferencia bancaria.
- El material fungible necesario para las actividades será costeado por el usuario de cada taller.
- Acudir a una actividad sin estar inscrito será motivo de baja inmediata en todas las actividades y podrá conllevar a sanciones futuras para disfrutar de otras actividades de la Concejalía.
- El Ayuntamiento de Arganda del Rey, a través de la Concejalía de Mayores, se reserva del derecho de modificación, cambio o anulación de las actividades contenidas en este folleto, que serán comunicados por los canales habituales del Centro de Mayores. Los talleres con inscripción inicial o asistencia inferior al 50 % podrán ser modificados o anulados.
- El Ayuntamiento de Arganda del Rey, a través de la Concejalía de Mayores, se reserva el derecho de admisión. En los talleres de nivel iniciación, medio o avanzado, previa consulta con los responsables de la Concejalía, podrán realizarse los cambios oportunos para garantizar el adecuado desarrollo de las actividades.

TIPO	Nº	TALLER	DÍAS Y LUGAR	HORARIO
ÁREA DE BIENESTAR Y SALUD				
Prevención de la dependencia y la soledad no deseada, manteniendo y desarrollando capacidades físicas y el bienestar a través de un envejecimiento activo. <i>(Se dará prioridad a los solicitantes de mayor a menor edad)</i>				
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	Taichí	Martes y jueves	9:15 - 10:15
	9	Qi Gong	Martes y jueves	10:15 -11:15
	10	Endurance	Viernes	9:15 - 10:15
	11	Endurance	Viernes	10:15 - 11:15
	12	Taichí oriental	Viernes	11:15 - 12:15
CENTRO INTEGRADO DE LA POVEDA				
	13	Gimnasia	Martes y jueves	9:30 - 10:15
	14	Gimnasia	Martes y jueves	10:15 - 11:00
	15	Taichí básico 24 formas	Miércoles	10:15 - 11:00
	16	Abanico de kung-fu	Miércoles	11:00 - 11:45
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
	17	Yoga	Lunes y miércoles	9:00 - 10:00
	18	Yoga	Lunes y miércoles	10:00 - 11:00
	19	Yoga	Martes y jueves	11:00 - 12:00
	20	Yoga	Martes y jueves	12:00 - 13:00
	21	Pilates	Lunes y miércoles	11:00 - 12:00
	22	Pilates	Lunes y miércoles	12:00 - 13:00
	23	Taichí avanzado	Martes y jueves	11:30 - 12:30
	24	Zumba	Lunes y miércoles	11:15 - 12:00
	25	Zumba	Lunes y miércoles	12:00 - 12:45
ESPACIOS ABIERTOS				
	26	Gimnasia al aire libre	Martes y jueves de octubre a mayo	10:45 - 11:30
	27	Gimnasia al aire libre	Martes y jueves de octubre a mayo	11:30 - 12:15
CIUDAD DEPORTIVA PRÍNCIPE FELIPE				
	28	Pickleball	Martes y jueves	10:00 - 11:00
ÁREA DE MÚSICA Y MOVIMIENTO				
Favorecer la actividad física y el movimiento a través de la música, con actividades que inviten a los participantes a mejorar su coordinación, sus habilidades y sus destrezas.				
CENTRO DE MAYORES				
	29	Bailes de salón (iniciación)	Jueves	17:15 - 18:45
	30	Bailes de salón (avanzado)	Viernes	17:30 - 19:00
	31	Ritmos latinos	Viernes	16:00 - 17:30
	32	Cante flamenco	Lunes	16:00 - 17:15
	33	Guitarra (inciación)	Martes	11:00 - 12:15
	34	Guitarra (avanzado)	Martes	12:15 - 13:30
	35	Música con piano	Martes	9:30 - 11:00
	36	Afición a las sevillanas (Virtudes)	Martes	16:00 - 17:30

	37	Afición a las sevillanas (Adelina)	Martes	17:30 - 19:00
	38	Baile en línea (iniciación)	Miércoles	16:00 - 17:00
	39	Baile de línea (avanzado)	Miércoles	17:00 - 18:00
	40	Baile en línea (parejas)	Miércoles	18:00 - 19:00
	41	Country line	Viernes	12:15 - 13:15
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
	42	Flamenco	Lunes y miércoles	10:30 - 11:15
	43	Baile moderno	Lunes y miércoles	12:00 - 12:45
	44	Sevillanas (medio)	lunes y miércoles	9:45 - 10:30
	45	Sevillanas (avanzado)	Viernes	9:30 - 11:00
	46	Castañuelas	Viernes	11:00 - 12:30
CENTRO INTEGRADO DE LA POVEDA				
	47	Guitarra	Martes	10:00 - 11:30
ÁREA DE CREATIVIDAD Y ARTES				
Desarrollar capacidades creativas y artísticas de manera individual y colectiva.				
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
	48	Manualidades	Martes	9:30 - 11:30
	49	Manualidades	Martes	11:30 - 13:30
	50	Pintura	Jueves	10:00 - 12:00
	51	Corte y confección	Lunes	11:30 - 13:00
	52	Corte y confección	Miércoles	16:00 - 17:30
CENTRO INTEGRADO DE LA POVEDA				
	53	Bolillos	Martes	16:00 - 18:00
	54	Costura y manualidades	Jueves	16:00 - 18:00
ÁREA COGNITIVA, FORMATIVA Y CULTURAL				
Mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, ampliar conocimientos y crear proyectos socioculturales en grupo.				
CENTRO DE MAYORES				
	55	Memoria preventiva	Lunes	9:30 - 11:30
	56	Memoria preventiva	Lunes	17:15 - 19:15
	57	Memoria preventiva	Miércoles	17:15 - 19:15
	58	Estimulación cognitiva (Nicolás)	Martes	16:30 - 17:30
	59	Estimulación cognitiva (Mª José)	Jueves	11:00 - 12:15
	60	Estimulación cognitiva (Mª José)	Jueves	12:15 - 13:30
	61	Estimulación cognitiva (Nicolás)	Jueves	16:30 - 17:30
	62	Historia universal	Martes	11:00 - 12:30
	63	Historia de España	Jueves	9:30 - 11:00
	64	Inglés (inicial)	Miércoles	9:30 - 11:00
	65	Inglés (avanzado)	Miércoles	11:00 - 12:30
	66	Francés	Lunes	11:30 - 13:00
	67	Ajedrez	Lunes	11:30 - 13:00
	68	Cultura clásica	Miércoles	9:00 - 11:00
	69	Mejora del lenguaje escrito	Miércoles	11:00 - 12:30
	70	Lectura compartida	Jueves	11:00 - 12:30
CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ				
	71	Historia del arte	Martes	17:30 - 19:00
	72	Cocina con microondas	Martes	17:00 - 18:30
	73	Cocina con microondas	Jueves	17:00 - 18:30
CENTRO INTEGRADO DE LA POVEDA				
	74	Inglés	Martes	9:30 - 11:00
	75	Lectura compartida	Lunes	10:30 - 12:00

	76	Estimulación cognitiva (Cristóbal)	Miércoles	10:30 - 12:00
CENTRO CRUZ ROJA				
	77	Taller de poesía y escritura literaria	Martes	10:00 - 11:30
	78	Punto y ganchillo (iniciación)	Martes	16:00 - 17:30
	79	Cultura general y debates	Miércoles	11:30 - 13:00
	80	Conversación en inglés	Jueves	9:30 - 11:00
	81	Escritura creativa	Viernes	9:30 - 11:00
ÁREA DE TECNOLOGÍAS (TIC) y AUDIOVISUALES				
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				
	82	Informática	Martes	16:00 - 17:30
	83	Aplicaciones creativas	Martes	17:30 - 19:00
	84	Aplicaciones creativas	Jueves	16:00 - 17:30
	85	Informática	Jueves	17:30 - 19:00
	86	Informática y TIC	Martes (oct a ene)	10:30 - 12:00
	87	Informática y TIC	Miércoles (oct a ene)	10:30 - 12:00
	88	Informática y TIC	Martes (feb a may)	10:30 - 12:00
	89	Informática y TIC	Miércoles (feb a may)	10:30 - 12:00
ÁREA DE PARTICIPACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES				
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. <i>(actividades abiertas sin inscripción previa)</i>				
CENTRO DE MAYORES				
AB	Merienda y poesía (cafetería)		Miércoles (último de mes)	16:30 - 18:00
AB	Bingo (cafetería)		Jueves	17:30 - 18:30
AB	Karaoke		Viernes (2º del mes)	17:15 - 19:00
AB	Cine		Viernes (último de mes)	17:15 - 19:00

MONOGRÁFICOS 2026/2027			
Aprendizajes específicos que promueven el autoconocimiento, la salud y las habilidades sociales.			
CENTRO DE MAYORES			
M1	Paseos saludables (mañana)	Lunes y jueves	10:00 - 11:30
M2	Paseos saludables (tarde)	Lunes y jueves	16:00 - 17:30
M3	Senderismo (inicial)	1 miércoles al mes	A determinar
M4	Senderismo avanzado (5 km/h, aprox 15 km)	1 vez por semana	A determinar
M5	Educación para la salud y el autocuidado	Martes	11:30 - 12:30
		Miércoles	10:00 - 11:00
M6	Taller vivir en positivo <i>Fundación La Caixa-Hartford</i>	Oct (5, 19, y 26)	9:30 - 11:30
		Nov (9, 16, 23 y 30)	
		Dic (7, 14 y 21)	
CENTRO INTEGRADO DE LA POVEDA			
M7	Taller en forma <i>Fundación La Caixa-Hartford</i>	Oct (9, 16, 23 y 30)	10:00 - 12:00
		Nov (6, 13, 20 y 27)	