



TALLERES PARA MAYORES ACTIVOS

CURSO 2025/2026



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL

Con ganas de continuar
Con ganas de continuar

Comienzo de talleres el 1 de octubre de 2025
Finalización el 31 de mayo de 2026
(salvo aquellos en los que se especifiquen fechas puntuales)

NORMAS

- Podrán optar a inscribirse en estos talleres todos/as los/as socios/as del Centro Municipal de Mayores.
- Todo participante debe facilitarnos un número de teléfono en el que esté instalada la aplicación de WhatsApp, pues utilizamos esta aplicación para comunicarnos con el alumnado (el teléfono puede ser propio o de cualquier otra persona que le trasmita los mensajes). Deben guardar en la agenda de contactos el número de la Concejalía de Mayores, +34638183512. Igualmente deben guardar en su agenda de contactos el teléfono fijo de la Concejalía 918512798 y asegurarse de que no está bloqueado como spam.
- Cada persona interesada en realizar nuestros talleres, debe evaluar las necesidades físicas, cognitivas o de material necesarios para su desempeño antes de inscribirse en él, para así poder lograr su satisfactoria consecución.
- Debe existir entre el alumnado, un compromiso de asistencia y seguimiento de los talleres elegidos. Se ruega responsabilidad.
- Los lugares de realización de las actividades y los horarios programados pueden sufrir modificaciones a lo largo del curso.
- Los participantes en los talleres se comprometen a cumplir las normas de higiene y prevención que se establezcan en cada momento y en cada lugar.
- Los participantes si tienen síntomas o sospecha de catarro, gripe y/o covid deben usar mascarilla (por responsabilidad).
- No se reservan plazas en los talleres, ni en las listas de espera, de un curso para otro.
- Cada taller tiene un grupo de WhatsApp. Los integrantes de cada grupo, serán las personas con plaza concedida en ese taller. Estos grupos se utilizan exclusivamente para compartir información de los talleres por lo que están restringidos, en ellos solo pueden enviar mensajes los administradores.
- Debe permanecer en el grupo de WhatsApp durante todo el tiempo que esté de alta en el taller, si se sale no recibirá las incidencias que puedan surgir.
- Le recomendamos eliminar dicho/s grupo/s cuando cause baja en el taller o cuando finalice el curso.
- En la descripción del grupo de WhatsApp, se indica el horario del taller a modo de recordatorio.
- La información personal existente en los grupos **no puede ser compartida** con personas ajenas al mismo.
- El material que se usa en cada taller es propiedad de cada alumno/a y debe ser aportado por él/ella. La persona que se niegue a aportarlo, será dada de baja del taller.

-En la actividad de “Baile de salón y latino” hay posibilidad de elegir nivel individual o en pareja. Las dos personas que quieran apuntarse en la modalidad de pareja deben entregar la solicitud en el mismo momento, de forma consecutiva. Sus altas y bajas en estos talleres, serán siempre a la vez.

-Las plazas en la actividad de “Estimulación y entrenamiento de la memoria” nivel Bajo, están destinadas a socios/as con necesidades especiales (diagnosticados con afección cognitiva significativamente limitante). Todos aquellos/as alumnos/as que hayan cursado en años anteriores este nivel, no deben presentar ninguna nueva documentación médica. Los/as nuevos/as aspirantes, deben presentar junto con el formulario de solicitud de talleres, la documentación médica a revisar (informe del médico especialista con patología). Toda aquella persona que no haya sido previamente valorada, será incluida directamente en la lista de espera.

-El/la alumno/a que ha sido admitido/a y NO continúe (por cualquier motivo) con el taller, deber **comunicar su BAJA**, lo antes posible, **en la Concejalía de Mayores (nunca al monitor/a)**.

-Se controla la asistencia a los talleres y aunque no es necesario justificar las faltas, **hay límite en las faltas permitidas** cada mes en cada actividad. Cada mes, el número de días que un/a alumno/a asiste a clase debe ser mayor que el número de días faltados. El incumplimiento de esta norma, será motivo de baja de oficio y de penalización (será incluido, cuando solicite plaza en el siguiente curso, en la lista de espera de la actividad penalizada).

DÍAS DE CLASE AL MES	FALTAS PERMITIDAS
3/4	1
5/6	2
7/8	3
9/10	4

-Se ruega al alumnado que, aquella persona que vaya a superar el rango de faltas permitidas se ponga en contacto con la Concejalía de Mayores antes del incumplimiento, para solicitar su BAJA voluntaria, evitando así la penalización que se le impondría tras la baja de oficio.

-La persona que por motivos médicos propios justificados juzgue que durante su convalecencia vaya a incumplir la norma de asistencia, debe ponerse en contacto lo antes posible con la Concejalía de Mayores para tramitar su baja temporal. Tras su recuperación, el/la interesado/a debe comunicar a la Concejalía de Mayores esta situación, para que se le reincorpore en la actividad, que será materializada en la primera vacante que se produzca. Para poder acogerse a la baja temporal, se debe haber asistido a clase.

-Para evitar molestias innecesarias al resto de compañeros/as se prohibirá: la entrada a los talleres una vez hayan transcurrido 15 minutos desde su hora de inicio y el uso de teléfonos móviles (éstos deben apagarse o tenerse en silencio).

FORMULARIO DE SOLICITUD

- Los formularios de solicitud están disponibles en el Centro Municipal de Mayores y en la página web municipal (servicios municipales - mayores - programas de participación).
- El formulario se rellena según las indicaciones de este folleto, colocando cada taller al que se quiere optar en su bloque correspondiente. Debe indicar igualmente el nivel, si el taller seleccionado tiene esa opción.
- Dentro de cada bloque, se rellenan los talleres por orden de preferencia.
- Completado y firmado el formulario, debe ser entregado (por cualquier persona) en la Concejalía de Mayores. No se admiten solicitudes por ninguna otra vía.
- El primer periodo de recepción de solicitudes será desde el 16 de junio al 31 de julio y del 1 al 4 de septiembre en horario de lunes a jueves de 9:00 a 12:30 horas. Con las solicitudes entregadas y registradas en este primer periodo se realizará un sorteo para obtener el orden de inscripción.
- Sólo se podrá entregar una solicitud por personas en este primer periodo, si desea realizar modificaciones en una solicitud entregada en estos meses debe esperar a entregar la nueva solicitud a partir del 5 de septiembre.
- Cuando el personal municipal registre la solicitud presentada dentro del plazo para el sorteo, asignará a cada una un número correlativo. Este número, será con el que participe cada persona en el sorteo para el orden de inscripción.
- El orden de inscripción será el resultante de hacer el sorteo con los números de solicitud.
- Finalizado el primer plazo de recepción de solicitudes, se pueden seguir entregando formularios de solicitud que serán gestionados paulatinamente, cuando se termine la tramitación de los que han entrado en sorteo.

SORTEO

- Para establecer el orden de inscripción se realizará un sorteo el día **5 de septiembre** a las 10:00 horas. Los/as usuarios/as que quieran acudir como observadores pueden hacerlo (hasta completar el aforo del aula), aunque no es obligatorio.
- En este sorteo se sacará un único número. Se inician las inscripciones desde el formulario de solicitud así numerado, continuando en orden correlativo de solicitud, hasta completar todos los números entregados.
- Las plazas en los talleres son limitadas, por lo que no se garantiza que todos los participantes en este Programa puedan obtener plaza. Se formarán listas de espera por actividad y nivel si la demanda excede la oferta.

-El resultado del sorteo se les comunica por mensaje de WhatsApp a título informativo, ya que no será necesaria la presencia de los titulares de las solicitudes para la inscripción.

INSCRIPCIONES

-La inscripción da comienzo tras el sorteo y se hace de oficio respetando el orden resultante en el mismo.

-Todos los/as usuarios/as que han presentado solicitud son incluidos en plaza concedida o en lista de espera según la disponibilidad de plazas existentes.

-Cualquier duda que surja al realizar la inscripción en los talleres, será resuelta con el/la interesado/a telefónicamente.

-Cada usuario/a recibe un mensaje de WhatsApp en el que se confirman los talleres y grupos en los que está admitido/a. Además, recibe una notificación de alta en el grupo de WhatsApp de cada taller.

TALLERES

-Los talleres ofertados se agrupan en bloques diferenciados: 1, 2 y 3.

-En cada bloque, se puede elegir **una** opción **preferente y el resto** de opciones **sin preferencia**.

-La opción elegida preferente en cada bloque, genera plaza directa o lista de espera en modalidad “preferente” sin grupo específico, cuando el aforo de cada grupo se completa. El resto de talleres que elige en ese mismo bloque, generan lista de espera en modalidad “no preferente” sin grupo específico.

-Solo habrá una lista de espera por actividad y conjunto de talleres del mismo nivel ofertados.

-No puede apuntarse en dos talleres que, dentro de la misma actividad, tengan diferente nivel. Tampoco puede estar de alta en un taller y en la lista de espera de otro de la misma actividad con nivel o fechas diferentes.

-Hasta el mes de marzo, las vacantes que se producen en los talleres se ofrecen a los socios en lista de espera, respetando el orden de inscripción y las siguientes modalidades: 1.-Socios empadronados lista espera preferentes 2.- Socios propietarios lista espera preferentes 3.-Socios empadronados lista espera no preferentes 4.-Socios propietarios lista espera no preferentes.

-Cuando se avisa a un socio de la lista de espera, puede elegir entre aceptar la plaza o rechazarla. Si rechaza la plaza, se le quitará de la lista de espera. Aunque posteriormente puede volver a solicitar ser incluido.

-No puede haber lista de espera de una actividad mientras que haya plazas vacantes en algún grupo de la misma.

-Se valorará la supresión de talleres en los que no se cubra como mínimo el 50% de las plazas ofertadas. Si se suprime el taller, se intentará distribuir a los/as alumnos/as entre el resto de talleres de la misma actividad y nivel si

existen, o se les incluiría en su lista de espera dependiendo de la disponibilidad de plazas del momento.

-El monitor/a valorará al alumnado y si alguna persona no se ajusta al taller/nivel al que se ha inscrito, bien por las facultades físicas y/o neurológicas o bien por los conocimientos mínimos o máximos, será dada de baja. Dicha persona/s podrá/n optar a otros talleres dirigiéndose a la Concejalía de Mayores y solicitando su inscripción (no se garantiza plaza, dependerá de la disponibilidad en ese momento).

-El incumplimiento de las normas y condiciones dictadas por la Concejalía de Mayores, la falta de respeto a compañeros/as, trabajadores/as y/o monitores/as o el mal uso a propósito del mobiliario, material y/o instalaciones, implicará la baja en todas las actividades de esta Concejalía.

[illegible]

TALLERES BLOQUE 1

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
LECTURA	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: lunes de 11:00 a 12:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Nivel</i>	<i>Horarios</i>
ESTIMULACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA	Centro Municipal de Mayores	Bajo	Grupo 1: martes, miércoles y jueves de 11:00 a 12:30 h
		Medio	Grupo 1: lunes 09:30 a 11:00 h Grupo 2: miércoles 09:30 a 11:00 h
		Alto	Grupo 1: martes 09:30 a 11:00 h Grupo 2: jueves 09:30 a 11:00 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Nivel</i>	<i>Horarios</i>
INGLÉS	Centro Municipal de Mayores	0	Grupo 1: miércoles 16:30 a 18:00 h
		1	Grupo 1: miércoles 18:00 a 19:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Nivel</i>	<i>Horarios</i>
FRANCÉS	Centro Municipal de Mayores	0	Grupo 1: lunes 9:30 a 11:00 h
		1	Grupo 1: lunes 16:30 a 18:00 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
HISTORIA DE ESPAÑA	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: martes 10:00 a 11:30 h Grupo 2: martes 11:30 a 13:00 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
HISTORIA DEL ARTE	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: jueves 10:00 a 11:30 h Grupo 2: jueves 11:30 a 13:00 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
HISTORIA DE MADRID	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: jueves 16:30 a 18:00 h Grupo 2: jueves 18:00 a 19:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
MANEJO DE TELÉFONO MÓVIL Y/O TABLETA Con conexión de datos propios del alumno. (Teléfono móvil tipo Smartphone)	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: 06-oct; 07-oct; 08-oct y 09-oct de 9:30 a 11:30 h Grupo 2: 06-oct; 07-oct; 08-oct y 09-oct de 11:30 a 13:30 h Grupo 3: 13-oct; 14-oct; 15-oct y 16-oct de 9:30 a 11:30 h Grupo 4: 13-oct; 14-oct; 15-oct y 16-oct de 11:30 a 13:30 h Grupo 5: 20-oct; 21-oct; 22-oct y 23-oct de 9:30 a 11:30 h Grupo 6: 20-oct; 21-oct; 22-oct y 23-oct de 11:30 a 13:30 h Grupo 7: 27-oct; 28-oct; 29-oct y 30-oct de 9:30 a 11:30 h Grupo 8: 27-oct; 28-oct; 29-oct y 30-oct de 11:30 a 13:30 h Grupo 9: 03-nov; 04-nov; 05-nov y 06-nov de 9:30 a 11:30 h Grupo 10: 03-nov; 04-nov; 05-nov y 06-nov de 11:30 a 13:30 h Grupo 11: 10-nov; 11-nov; 12-nov y 13-nov de 9:30 a 11:30 h Grupo 12: 10-nov; 11-nov; 12-nov y 13-nov de 11:30 a 13:30 h Grupo 13: 17-nov; 18-nov; 19-nov y 20-nov de 9:30 a 11:30 h Grupo 14: 17-nov; 18-nov; 19-nov y 20-nov de 11:30 a 13:30 h Grupo 15: 24-nov; 25-nov; 26-nov y 27-nov de 9:30 a 11:30 h Grupo 16: 24-nov; 25-nov; 26-nov y 27-nov de 11:30 a 13:30 h Grupo 17: 01-dic; 02-dic; 03-dic y 04-dic de 9:30 a 11:30 h Grupo 18: 01-dic; 02-dic; 03-dic y 04-dic de 11:30 a 13:30 h Grupo 19: 15-dic; 16-dic; 17-dic y 18-dic de 9:30 a 11:30 h Grupo 20: 15-dic; 16-dic; 17-dic y 18-dic de 11:30 a 13:30 h Grupo 21: 12-ene; 13-ene; 14-ene y 15-ene de 9:30 a 11:30 h Grupo 22: 12-ene; 13-ene; 14-ene y 15-ene de 11:30 a 13:30 h Grupo 23: 19-ene; 20-ene; 21-ene y 22-ene de 9:30 a 11:30 h Grupo 24: 19-ene; 20-ene; 21-ene y 22-ene de 11:30 a 13:30 h Grupo 25: 26-ene; 27-ene; 28-ene y 29-ene de 9:30 a 11:30 h Grupo 26: 26-ene; 27-ene; 28-ene y 29-ene de 11:30 a 13:30 h Grupo 27: 02-feb; 03-feb; 04-feb y 05-feb de 9:30 a 11:30 h Grupo 28: 02-feb; 03-feb; 04-feb y 05-feb de 11:30 a 13:30 h Grupo 29: 09-feb; 10-feb; 11-feb y 12-feb de 9:30 a 11:30 h Grupo 30: 09-feb; 10-feb; 11-feb y 12-feb de 11:30 a 13:30 h Grupo 31: 16-feb; 17-feb; 18-feb y 19-feb de 9:30 a 11:30 h Grupo 32: 16-feb; 17-feb; 18-feb y 19-feb de 11:30 a 13:30 h Grupo 33: 23-feb; 24-feb; 25-feb y 26-feb de 9:30 a 11:30 h Grupo 34: 23-feb; 24-feb; 25-feb y 26-feb de 11:30 a 13:30 h Grupo 35: 02-mar; 03-mar; 04-mar y 05-mar de 9:30 a 11:30 h Grupo 36: 02-mar; 03-mar; 04-mar y 05-mar de 11:30 a 13:30 h Grupo 37: 09-mar; 10-mar; 11-mar y 12-mar de 9:30 a 11:30 h Grupo 38: 09-mar; 10-mar; 11-mar y 12-mar de 11:30 a 13:30 h Grupo 39: 16-mar; 17-mar; 18-mar y 19-mar de 9:30 a 11:30 h Grupo 40: 16-mar; 17-mar; 18-mar y 19-mar de 11:30 a 13:30 h Grupo 41: 23-mar; 24-mar; 25-mar y 26-mar de 9:30 a 11:30 h Grupo 42: 23-mar; 24-mar; 25-mar y 26-mar de 11:30 a 13:30 h Grupo 43: 06-abr; 07-abr; 08-abr y 09-abr de 9:30 a 11:30 h Grupo 44: 06-abr; 07-abr; 08-abr y 09-abr de 11:30 a 13:30 h Grupo 45: 13-abr; 14-abr; 15-abr y 16-abr de 9:30 a 11:30 h Grupo 46: 13-abr; 14-abr; 15-abr y 16-abr de 11:30 a 13:30 h Grupo 47: 20-abr; 21-abr; 22-abr y 23-abr de 9:30 a 11:30 h Grupo 48: 20-abr; 21-abr; 22-abr y 23-abr de 11:30 a 13:30 h Grupo 49: 27-abr; 28-abr; 29-abr y 30-abr de 9:30 a 11:30 h Grupo 50: 27-abr; 28-abr; 29-abr y 30-abr de 11:30 a 13:30 h

TALLERES BLOQUE 2

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Nivel</i>	<i>Horarios</i>
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Polideportivo Enrique Blas Echevarría	Suave	Grupo 1: martes y jueves 12:30 a 13:30 h
		Normal	Grupo 1: lunes y miércoles 9:30 a 10:30 h Grupo 2: lunes y miércoles 10:30 a 11:30 h Grupo 3: lunes y miércoles 11:30 a 12:30 h Grupo 4: lunes y miércoles 12:30 a 13:30 h Grupo 5: martes y jueves 11:30 a 12:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
PILATES	Centro de Juventud C/ Rincón de las Eras 10 (Detrás del edificio de Desarrollo Local)	Grupo 1: martes y jueves 9:30 a 10:30 h Grupo 2: martes y jueves 10:30 a 11:30 h Grupo 3: martes y jueves 11:30 a 12:30 h Grupo 4: martes y jueves 12:30 a 13:30 h Grupo 5: lunes y miércoles 9:30 a 10:30 h Grupo 6: lunes y miércoles 10:30 a 11:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
YOGA	Escuela Municipal de Música y Danza C/ Juan XXIII nº 13	Grupo 1: lunes y miércoles 9:30 a 10:30 h Grupo 2: lunes y miércoles 10:30 a 11:30 h Grupo 3: lunes y miércoles 11:30 a 12:30 h Grupo 4: lunes y miércoles 12:30 a 13:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
CHIKUNG	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: lunes y viernes 9:30 a 10:30 h Grupo 2: lunes y viernes 10:30 a 11:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
TAICHÍ	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: martes y jueves 9:30 a 10:30 h Grupo 2: martes y jueves 10:30 a 11:30 h Grupo 3: martes y jueves 11:30 a 12:30 h Grupo 4: martes y jueves 12:30 a 13:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
AERÓBIC	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: lunes y miércoles 11:30 a 12:30 h Grupo 2: lunes y miércoles 12:30 a 13:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Nivel</i>	<i>Horarios</i>
BAILE FLAMENCO y CASTAÑUELAS	Centro Municipal de Mayores	Iniciación	Grupo 1: martes y jueves 16:30 a 17:30 h
		Medio	Grupo 1: martes y jueves 17:30 a 18:30 h Grupo 2: martes y jueves 18:30 a 19:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Nivel</i>	<i>Horarios</i>
BAILE SALÓN y LATINO	Centro Municipal de Mayores	Pareja Iniciación	Grupo 1: lunes y miércoles 18:00 a 19:00 h
		Pareja Medio	Grupo 1: lunes y miércoles 19:00 a 20:00 h
		Individual (en Línea)	Grupo 1: martes y viernes 17:00 a 18:00 h Grupo 2: martes y viernes 18:00 a 19:00 h Grupo 3: martes y viernes 19:00 a 20:00 h Grupo 4: lunes y miércoles 17:00 a 18:00 h

TALLERES BLOQUE 3

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
MUS	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: viernes 18:00 a 19:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
DOMINÓ	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: viernes 16:30 a 18:00 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
SONRÍE, RESPIRA Y MUEVE	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: lunes 18:30 a 20:00 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
PINTURA (OLEO, DIBUJO o ACUARELA)	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: miércoles 10:00 a 11:30 h Grupo 2: miércoles 11:30 a 13:00 h Grupo 3: viernes 12:00 a 13:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
MANUALIDADES	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: viernes 9:30 a 11:00 h Grupo 2: viernes 11:00 a 12:30 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
ESMALTE EN CERÁMICA (Autogestionado por alumnos)	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: jueves 16:00 a 18:00 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
PUNTO DE CRUZ	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: miércoles 18:00 a 20:00 h

<i>Taller</i>	<i>Realización</i>	<i>Horarios</i>
PUNTO DE LAGARTERA	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: miércoles 16:00 a 18:00 h

<i>Taller</i>	<i>Lugar Realización</i>	<i>Horarios</i>
PATCHWORK	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: martes 16:00 a 18:00 h

<i>Taller</i>	<i>Lugar Realización</i>	<i>Horarios</i>
ENCAJE DE BOLILLOS	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: martes 18:00 a 20:00 h

<i>Taller</i>	<i>Lugar Realización</i>	<i>Horarios</i>
GANCHILLO	Centro Municipal de Mayores	Grupo 1: lunes 16:00 a 18:00 h Grupo 2: jueves 18:00 a 20:00 h

