



Programa de actividades 2021-2022



Ayuntamiento de
FUENLABRADA



Javier Ayala
Alcalde de Fuenlabrada
@JavierAyalaO



Tengo la enorme satisfacción de presentaros las actividades que hemos preparado para todos vosotros y vosotras de cara al curso que viene. Tras los duros meses que hemos pasado con motivo de la pandemia, vamos poco a poco volviendo a una cierta normalidad y, para ello, os ofrecemos hasta 39 actividades diferentes que estoy seguro de que serán de vuestro interés.

[#ConNuestrosMayores](#)
[#CiudadAmigaDeLxsmayores](#)



Ana María Pérez
Concejala de Mayores
@ana_santiago73



Me complace compartir con todos vosotros y vosotras la programación que con tanto cariño hemos elaborado desde la Concejalía de Mayores. Adaptándonos a las medidas sanitarias vigentes, para que podáis disfrutar de un envejecimiento activo saludable y seguro. Os animo a participar de todas las actividades y servicios, que espero sean de vuestro gusto.

[#ConNuestrosMayores](#)
[#CiudadAmigaDeLxsmayores](#)







Servicios y Talleres



Para todos y todas

Aula abierta Previa reserva, socios y socias podrán acceder a los ordenadores en los centros.

Biblioteca Préstamo de libros y DVD. Sala de lectura.

Prensa Diaria, generalista y deportiva.

Cafetería/comedor Todos los días del año (*excepto 25 de diciembre 1 de enero y último domingo de mayo*)

Huertos municipales 60 huertos municipales a disposición de socios y socias por un periodo de 3 años.

Viajes vacacionales y Excursiones Salidas de 1 día, 2 días y viajes vacacionales de una semana.

Juegos al aire libre, Juegos de mesa y sala de billar Pista de petanca y juego de la rana, cartas, dominó, ajedrez, damas y parchís. Solo con presentar el carné de socio podrás disfrutar de cualquier actividad.

Peluquería y estética De hombre y mujer.

Podología Para socios y socias.

Venta de billetes (autobús urbano) Socios y socias de 65 años o grado de discapacidad igual o superior al 65% o incapacidad total, absoluta o gran invalidez que no supere el S.M.I.

Tardes de baile

- Todos los domingos entrada exclusiva para socios y socias de 17.30 a 20.00 h
- Entrada libre durante la semana, el día a determinar por cada Centro.

Sesiones informativas y formativas Sobre temas de interés para socios y socias.

Actividades comunitarias Participación en fiestas patronales, en la cabalgata de reyes y carnaval.



Índice

- | | | | |
|----|------------------------|----|---------------------------|
| 01 | Ajedrez | 21 | Internet |
| 02 | Alfabetización | 22 | Lagartera |
| 03 | Bailes latinos | 23 | Manualidades |
| 04 | Bailes de salón | 24 | Marquetería |
| 05 | Batuka | 25 | Memoria |
| 06 | Belenismo/maquetería | 26 | Patchwork |
| 07 | Calidad de vida | 27 | Pilates |
| 08 | Castañuelas | 28 | Pintura iniciación |
| 09 | Cestería | 29 | Pintura intermedio |
| 10 | Coral | 30 | Pintura avanzado |
| 11 | Coreografía | 31 | Pintura tutoría |
| 12 | Corte y confección | 32 | Pintura en tela |
| 13 | Defensa personal | 33 | Poesía |
| 14 | Encaje de bolillos | 34 | Punto de cruz y yugoslavo |
| 15 | Estimulación cognitiva | 35 | Rondalla |
| 16 | Fomento de la Lectura | 36 | Sevillanas |
| 17 | Ganchillo | 37 | Taichí |
| 18 | Gimnasia | 38 | Teatro |
| 19 | Guitarra | 39 | Yoga |
| 20 | Informática | | |
-



Inicio de Talleres

Todos los cursos comenzarán en octubre.



Inscripciones

Del 6 al 24 de septiembre de 2021



¿Dónde?

ONLINE: A través de la página web de Ayuntamiento de Fuenlabrada y en cada uno de los tres **Centros Municipales de Mayores:**

• Ferrer i Guardia • Loranca • Ramón Rubial.

01

AJEDREZ

El aprendizaje del ajedrez presenta beneficios en todas las edades, debido a que favorece el ejercicio y desarrollo de las aptitudes mentales.

LORANCA

Martes 18:30 a 20:00 h



02

ALFABETIZACIÓN

Programa educativo dirigido a mejorar los conocimientos de los alumnos.

RAMÓN RUBIAL

Iniciación • **Martes 10:00 a 11:00 h**

Avanzado • **Martes 11:15 a 12:15 h**



03

BAILES LATINOS

Aprender los bailes latinos, salsa, merengue, bachata, cumbia, mambo y chachachá. Distinguir la música de cada baile, los roles masculino y femenino, bailar en pareja.

RAMÓN RUBIAL

Iniciación • **Lunes 9:00 a 9:45 h**

Lunes 10:00 a 10:45 h

Avanzado • **Lunes 11:00 a 11:45 h**

LORANCA

Iniciación • **Viernes 9:30 a 10:15 h**

Avanzado • **Viernes 10:30 a 11:15 h**

FERRER I GUARDIA

Iniciación • **Miércoles 16:30 a 17:15 h**

Miércoles 17:30 a 18:15 h

Avanzado • **Miércoles 18:30 a 19:15 h**



04

BAILES DE SALÓN

Taller destinado al aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes bailes de salón, Pasodoble, Vals, Tango, Bolero, Swing y Rock'n'Roll.

RAMÓN RUBIAL

Iniciación • Martes 17:00 a 17:45 h

Martes 18:00 a 18:45 h

Avanzado • Martes 19:00 a 19:45 h

LORANCA

Iniciación • Viernes de 11:30 a 12:15 h

Avanzado • Viernes de 12:30 a 13:15 h

FERRER I GUARDIA

Iniciación • Lunes 10:00 a 10:45 h

Lunes 11:00 a 11:45 h

Avanzado • Lunes 12:00 a 12:45 h



05

BATUKA

La Batuka combina la gimnasia y el ejercicio aeróbico a través de secuencias coreográficas que combinan diversos géneros musicales y elementos de la gimnasia.

RAMÓN RUBIAL

Jueves 10:00 a 11:00 h

Jueves 11:15 a 12:15 h

FERRER I GUARDIA

Martes 12:30 a 13:30 h



06

BELENISMO/ MAQUETERÍA

Aprende a realizar construcciones, estructuras, maquetas, belenes...

LORANCA

Lunes 17:30 a 19:00 h



07

CALIDAD DE VIDA

Reducir la ansiedad inicial y vencer los sentimientos de impotencia, desesperanza e inutilidad.

Potenciar la autoestima, mediante el aprendizaje de habilidades sociales y mejorar nuestros hábitos alimenticios y de sueño. (Corta duración)



RAMÓN RUBIAL

Miércoles de 9:30 a 11:00 h

LORANCA

Viernes 16:30 a 18:00 h

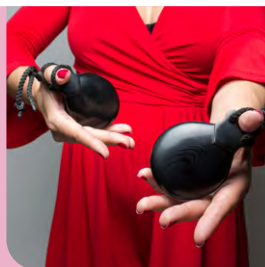
FERRER I GUARDIA

Lunes 17:00 a 18:30 h

08

CASTAÑUELAS

Además de aprender la técnica, el toque ayuda a desarrollar habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la concentración y a nivel físico la agilidad en los dedos, coordinación y fuerza.



RAMÓN RUBIAL

Martes y jueves 12:30 a 13:15 h

FERRER I GUARDIA

Lunes y miércoles 9:00 a 9:45 h

09

CESTERÍA

Recuperar las antiguas tradiciones utilizando materiales de origen vegetal como la paja, para la realización de cestas y objetos varios.



RAMÓN RUBIAL

Jueves 9:30 a 11:30 h

10

CORAL

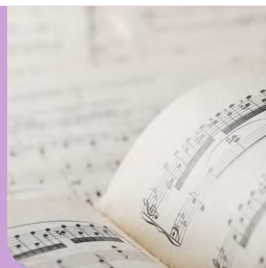
Va dirigido a personas mayores que estén dispuestas a realizar un aprendizaje o perfeccionamiento musical, mejorar los conocimientos sobre la voz y montar piezas musicales.

RAMÓN RUBIAL

Lunes 17:00 a 19:00 h

LORANCA

Miércoles 17:30 a 18:45 h



11

COREOGRAFÍA

Bailes en grupo, de manera sincronizada, siguiendo una coreografía establecida y de forma independiente, es decir, no se baila en pareja. El objetivo no solo es bailar, es hacer ejercicio, mejorando nuestra agilidad y flexibilidad, así como nuestra postura.

RAMÓN RUBIAL

Lunes 17:00 a 18:00 h

Lunes 18:15 a 19:15 h

FERRER I GUARDIA

Miércoles 17:30 a 18:30 h

Jueves 17:30 a 18:30 h



12

CORTE Y CONFECCIÓN

Este taller ofrece la posibilidad de realizar las prendas que conforman el vestuario femenino y masculino. Los y las participantes adquieren conocimientos de patronaje y confección, que se acaban materializando en la elaboración de prendas de vestir.

RAMÓN RUBIAL

Iniciación • Martes 10:00 a 12:00 h

Jueves 16:30 a 18:30 h

Avanzado • Jueves 10:00 a 12:00 h

FERRER I GUARDIA

Lunes 9:45 a 11:45 h

Miércoles 9:45 a 11:45 h



13

DEFENSA PERSONAL

Conectar con tu cuerpo y poder deshacerte de toda esa energía negativa, mantenerte en forma y entrenar sus conocimientos básicos.

RAMÓN RUBIAL

Lunes 9:00 a 10:15 h

Miércoles 10:00 a 11:30 h



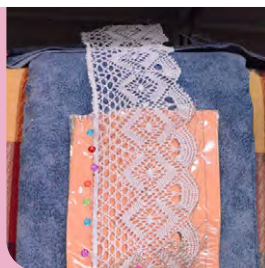
14

ENCAJE DE BOLILLOS

Como en todas las labores manuales se necesita aprender y practicar la técnica, comprender el lenguaje y familiarizarse con los materiales y herramientas. Los bolillos ayudan a desarrollar la habilidad manual y la concentración, y es una labor muy gratificante.

RAMÓN RUBIAL

Lunes y miércoles 15:30 a 17:30 h



15

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Va dirigida a estimular los procesos mentales en personas que presentan cierto deterioro en sus capacidades cognitivas.

RAMÓN RUBIAL

Martes y jueves 11:15 a 12:00 h

LORANCA

Lunes 11:30 a 13:00 h

FERRER I GUARDIA

Lunes y viernes 11:15 a 12:00 h



16

FOMENTO DE LA LECTURA

Comparte momentos de lectura variada, de diferentes estilos y autores.

LORANCA

Martes 18:30 a 20:00 h



17

GANCHILLO

Técnica tradicional donde podrás realizar diversos trabajos como puntillas, bufandas, colchas... Especialmente recomendado para ejercitar la musculatura manual de aquellas personas que padecen enfermedades de huesos como la artritis.

RAMÓN RUBIAL

Jueves 16:00 a 18:00 h

LORANCA

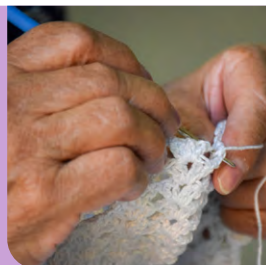
Iniciación • Lunes 16:00 a 17:30 h

Avanzado • Lunes 17:45 a 19:15 h

FERRER I GUARDIA

Iniciación • Jueves de 16:30 a 18:00 h

Avanzado • Jueves de 18:15 a 19:45 h



18

GIMNASIA

El ejercicio mejora la patología cardiovascular, la artrosis, alivia el dolor, evita factores de riesgo como la obesidad, mejora la condición física y la funcionalidad.

RAMÓN RUBIAL

Martes y jueves. (Mañana y tarde)

Miércoles y viernes. (Mañana y tarde)

LORANCA

Martes (Mañana)

FERRER I GUARDIA

Miércoles y viernes. (Mañana)



19

GUITARRA

Si dispones de tu propia guitarra podrás aprender todo lo que necesitas para iniciarte tocando este instrumento.

LORANCA

Iniciación • Miércoles 19:00 a 19:40 h

Avanzado • Miércoles 19:50 a 20:30 h

FERRER I GUARDIA

Iniciación • Martes 17:00 a 17:45 h

Avanzado • Martes 18:00 a 18:45 h



20

INFORMÁTICA

Iniciación: Uso y manejo del ratón y teclado, conocimiento básico de informática.

Avanzado: Profundización en el conocimiento de Microsoft Office y configuración de Windows.

RAMÓN RUBIAL

Iniciación • Martes 16:30 a 17:45 h

Martes 18:00 a 19:15 h

Miércoles 16:30 a 17:45 h

Miércoles 18:00 a 19:15 h

Jueves 16:30 a 17:45 h

Avanzado • Jueves 18:00 a 19:15 h

Viernes 9:30 a 10:45 h

Viernes 11:00 a 12:15 h

LORANCA

Iniciación • Martes 10:00 a 11:30 h

Avanzado • Jueves 16:00 a 17:30 h

FERRER I GUARDIA

Iniciación • Lunes 9:15 a 10:30 h

Lunes 16:30 a 17:45 h

Avanzado • Lunes 10:45 a 12:00 h

Lunes 18:00 a 19:15 h



21

INTERNET

Iniciación: Conocimiento y manejo básico sobre redes sociales, páginas web y navegadores que faliciten las gestiones básicas.

Avanzado: Creación de perfiles en redes sociales y profundización en manejo de páginas web y buscadores con enfoque práctico.



RAMÓN RUBIAL

Iniciación • Lunes 9:30 a 10:45 h

Martes 9:30 a 10:45 h

Avanzado • Lunes 11:00 a 12:15 h

Martes 11:00 a 12:15 h

LORANCA

Iniciación • Lunes 10:00 a 11:30 h

Avanzado • Miércoles 16:00 a 17:30 h

FERRER I GUARDIA

Iniciación • Martes 9:30 a 10:45 h

Martes 16:30 a 17:45 h

Avanzado • Martes 11:00 a 12:15 h

Martes 18:00 a 19:15 h

22

LAGARTERA

Aprende los bordados típicos del pueblo de Lagartera (Toledo).

RAMÓN RUBIAL

Jueves 10:15 a 12:15 h

LORANCA

Miércoles de 16:00 a 17:30 h

FERRER I GUARDIA

Martes 10:00 a 12:00 h



23

MANUALIDADES

Taller donde se trabajan las diferentes técnicas manuales con materiales muy diversos: pintura, tela, cristal, madera, pirograbado, flores secas, etc.

RAMÓN RUBIAL

Martes 10:15 a 12:15 h

Miércoles 10:15 a 12:15 h

LORANCA

Lunes 16:15 a 17:45 h

Jueves 9:30 a 11:00 h

FERRER I GUARDIA

Viernes 9:45 a 11:45 h



24

MARQUETERÍA

Aprender a trabajar la madera, conocer el manejo de las herramientas y la técnica utilizada.

RAMÓN RUBIAL

Lunes y miércoles 10:15 a 12:15 h

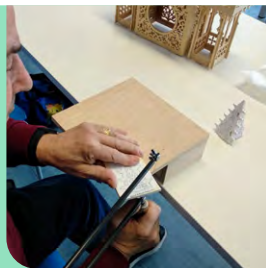
LORANCA

Jueves 9:15 a 11:15 h

FERRER I GUARDIA

Lunes 10:00 a 12:00 h

Miércoles 10:00 a 12:00 h



25

MEMORIA

Dirigido a entrenar las técnicas y estrategias que mejoran la memoria, para reducir las preocupaciones y angustias de la vida diaria.

(12 sesiones)

RAMÓN RUBIAL

Martes y jueves 9:30 a 11:00 h

LORANCA

Martes y jueves 11:30 a 13:00 h

FERRER I GUARDIA

Lunes y viernes 9:30 a 11:00 h



26

PATCHWORK

El patchwork es el arte de unir telas de diferentes colores y tamaños (retales) utilizando múltiples técnicas para llegar a formar distintos motivos y objetos útiles o simplemente decorativos (colchas, manteles, etc.). Es un arte que persigue la precisión en el trazado, corte y ensamblado de las piezas de tela, pero para su práctica no se necesita ningún tipo de experiencia anterior.

RAMÓN RUBIAL

Viernes 10:00 a 12:00 h

LORANCA

Miércoles 16:00 a 17:30 h

FERRER I GUARDIA

Jueves 10:15 a 12:15 h



27

PILATES

Mediante el entrenamiento de cuerpo y mente mejoraremos la respiración, la coordinación y el desarrollo muscular, previniendo posibles dolores.

RAMÓN RUBIAL

Miércoles 17:30 a 18:15 h

Miércoles 18:30 a 19:15 h

Miércoles 19:30 a 20:15 h

LORANCA

Miércoles 10:45 a 11:45 h

Miércoles 12:00 a 13:00 h

FERRER I GUARDIA

Martes 9:30 a 10:15 h

Martes 10:30 a 11:15 h

Martes 11:30 a 12:15 h

Martes 16:30 a 17:15 h

Martes 17:30 a 18:15 h

Martes 18:30 a 19:15 h



28

PINTURA INICIACIÓN

Aprender desde los diferentes niveles de conocimiento a desarrollar el arte y técnica de pintar o representar en una superficie mediante la combinación de líneas, colores y trazos con una finalidad estética. Parte de un nivel cero hasta adquirir destrezas en los elementos visuales básicos, formas, contornos, composición perspectiva y teoría del color.

RAMÓN RUBIAL

Lunes 9:00 a 10:15 h

Lunes 10:30 a 11:45 h

Martes 9:00 a 10:15 h

LORANCA

Jueves de 10:00 a 11:30 h

FERRER I GUARDIA

Martes 9:30 a 11:00 h



29

PINTURA INTERMEDIO

Continuación del programa de iniciación para ir aumentando los conocimientos y el uso de los materiales pictóricos.

RAMÓN RUBIAL

Miércoles 9:00 a 10:15 h

Jueves 9:00 a 10:15 h

Jueves 10:30 a 11:45 h

FERRER I GUARDIA

Martes 11:15 a 12:45 h



30

PINTURA AVANZADO

Continuación del programa intermedio donde se obtienen los conocimientos técnicos de todos los materiales pictóricos.

RAMÓN RUBIAL

Martes 10:30 a 11:45 h

Miércoles 10:30 a 11:45 h

Viernes 9:00 a 10:15 h

LORANCA

Jueves de 11:45 a 13:15 h



31

PINTURA TUTORÍA

Los alumnos que han superado los tres niveles pueden resolver problemas técnicos con el profesor.

RAMÓN RUBIAL

Lunes 12:00 a 13:15 h

Viernes 10:30 a 11:45 h



32

PINTURA EN TELA

Aprender la técnica de pintar y representar gráficamente sobre ropas, pañuelos, manteles, toallas y otras telas con las que convivimos.

FERRER I GUARDIA

Miércoles 9:30 a 11:00 h

Miércoles 11:15 a 12:45 h



33

POESÍA

Si te gusta la poesía y quieres aprender a crearla, este es tu taller. Te enseñaremos los diferentes elementos: verso, rima, métrica...

RAMÓN RUBIAL

Martes 10:15 a 12:15 h



34

PUNTO DE CRUZ Y YUGOSLAVO

Para todas aquellas personas aficionadas a las labores que quieran hacer con aguja y los hilos una labor artística y creativa.

RAMÓN RUBIAL

Lunes y miércoles 10:00 a 12:00 h



35

RONDALLA

Necesitas poseer conocimientos previos de un instrumento de cuerda si quieres unirse a otros y tocar canciones populares.

RAMÓN RUBIAL

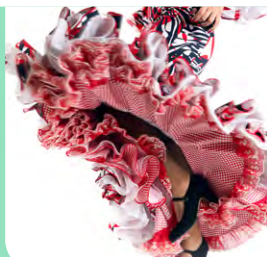
Jueves 16:15 a 18:15 h



36

SEVILLANAS

Un espacio dedicado al aprendizaje de este baile que tan buena aceptación tiene y tanto gusta a todos y todas.



RAMÓN RUBIAL

- Iniciación** • Martes 9:30 a 10:15 h
Martes 10:30 a 11:15 h
- Avanzado** • Martes 11:30 a 12:15 h
Miércoles 12:00 a 12:45 h

LORANCA

- Iniciación** • Lunes 9:30 a 10:15 h
- Avanzado** • Lunes 10:30 a 11:15 h

FERRER I GUARDIA

- Iniciación** • Jueves 9:00 a 9:45 h
- Avanzado** • Jueves 10:00 a 10:45 h
Jueves 11:00 a 11:45 h

37

TAICHÍ

Los beneficios del Taichí son múltiples, aumentar la capacidad respiratoria, aliviar dolores de espalda y de las enfermedades de las articulaciones en general.



RAMÓN RUBIAL

- Iniciación** • Lunes 10:30 a 11:15 h
Lunes 11:30 a 12:15 h
- Avanzado** • Lunes 12:30 a 13:15 h

LORANCA

- Iniciación** • Miércoles 9:30 a 10:30 h

FERRER I GUARDIA

- Iniciación** • Jueves 10:00 a 10:45 h
Jueves 11:00 a 11:45 h

38

TEATRO

Un trabajo específico donde la interpretación y la creación de los personajes se desarrollará a través del estudio de textos dramáticos.

FERRER I GUARDIA

Lunes 17:30 a 19:30 h



39

YOGA

Con la práctica de ciertos ejercicios, y la regulación de la respiración, el proceso del yoga purifica la sangre, los nervios y los diferentes órganos de nuestro cuerpo, relajando así el cuerpo y la mente.

RAMÓN RUBIAL

Jueves 17:00 a 18:00 h

Jueves 18:15 a 19:15 h

Viernes 10:00 a 11:00 h

Viernes 11:15 a 12:15 h

LORANCA

Martes 16:00 a 17:00 h

Martes 17:15 a 18:15 h

FERRER I GUARDIA

Lunes 9:30 a 10:30 h

Lunes 10:45 a 11:45 h

Lunes 17:00 a 18:00 h

Lunes 18:15 a 19:15 h





* Esta oferta no resulta vinculante, pudiendo ser modificada por la Concejalía de Mayores en cumplimiento de las medidas sanitarias vigentes vinculadas a la crisis sanitaria COVID-19, o por mejora del servicio.



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Concejalía de Mayores

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

LORANCA

Plaza de las Letras, 2 • 28942 • Telf.: 91 689 32 05

FERRER I GUARDIA

Travesía de la Arena s/n • 28944
Telf.: 91 649 88 35

RAMÓN RUBIAL

C/ Majadahonda, 5 • 28944 • Telf.: 91 685 65 78

