



PROGRAMA DE TALLERES ABIERTOS TEMÁTICOS PARA PERSONAS MAYORES_2026

PROGRAMACIÓN PRIMER SEMESTRE



Ayuntamiento
de Salamanca
Concejalía de Mayores

1

MARCHA NÓRDICA

15 plazas/grupo

Iniciación a la práctica y técnica de la marcha nórdica al aire libre, en circuito, paseos y marchas cortas, que consiste en caminar con la ayuda e impulso de bastones específicos.

Es necesario contar con bastones de marcha nórdica propios.

CMM JUAN DE LA FUENTE: Martes_9.30-11.30h

Desarrollo: 17 de marzo al 26 de mayo

CMM TIERRA CHARRA: Martes_12.00-14.00h

Desarrollo: 17 de marzo al 26 de mayo

2

PILATES

Práctica de ejercicio físico basado en estiramientos para trabajar la flexibilidad, conciencia y postura corporal.

14 plazas
/grupo

CMM JUAN DE LA FUENTE: Martes y jueves-12.00-13.00h

Desarrollo: 3 de marzo al 28 de mayo

16 plazas
/grupo

CMM TIERRA CHARRA: Martes y viernes_19.00-20.00h

Desarrollo: 27 de febrero al 29 de mayo

18 plazas
/grupo

CMM TRASTORMES: Lunes y miércoles_12.00-13.00h

Desarrollo: 2 de marzo al 27 de mayo

3

AJEDREZ

12 plazas/grupo

Iniciación al ajedrez para activar la mente

CMM JUAN DE LA FUENTE: Viernes_11.00-12.00h

Desarrollo: 27 de marzo al 15 de mayo

CMM TIERRA CHARRA: Martes_19.30-20.30h

Desarrollo: 7 de abril al 12 de mayo

CMM TRASTORMES: Viernes_16.30-17.300h

Desarrollo: 27 de marzo al 15 de mayo

4

ARREGLOS BÁSICOS DE COSTURA

10 plazas
/grupo

Conceptos y práctica de costura, arreglos de prendas de vestir y ropa de hogar: puntadas sencillas y elementales para realizar a mano y a máquina, (cierres; acortar o alargar; reducir; ojales; aplicaciones y parches; iniciación al patronaje...)

CMM TRASTORMES: Miércoles_11.30-13.30h

Desarrollo: 18 de marzo al 20 de mayo

5

PATCHWORK

12 plazas/grupo

Iniciación a la técnica para realizar creaciones y aplicaciones en patchwork.

CMM JUAN DE LA FUENTE: Miércoles_18.00-19.30h

Desarrollo: 18 de marzo al 20 de mayo

CMM TIERRA CHARRA: Martes_17.30-19.00h

Desarrollo: 17 de marzo al 19 de mayo

CMM TRASTORMES: Miércoles_10.00-11.30h

Desarrollo: 18 de marzo al 20 de mayo

6

LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA

16 plazas/grupo

Taller que aúna la afición a la lectura con las técnicas de la escritura para desarrollar la imaginación y la expresión escrita.

CMM TIERRA CHARRA: Viernes_12.30-14.00h

Desarrollo: 13 de marzo al 29 de mayo

INSCRIPCIONES DESDE EL 12 DE FEBRERO HASTA COMPLETAR PLAZAS

Condiciones para la participación:

- Personas con 60 o más años.
- Cada persona podrá realizar una inscripción en un taller.
- A partir del 23 de febrero se podrá optar a un 2º taller (sujeto a disponibilidad de plazas).

Solicitud e inscripción

- Es necesario PRESENTAR el DNI/NIE o pasaporte en el momento de la inscripción.
- La admisión se realizará por orden de inscripción, hasta agotar las plazas.

Actividades con entrada libre hasta completar aforo

CINEFORUM

Tierra Charra

Proyección de una película con temáticas diversas. Un título al mes.

AUDIOVISUAL

Proyección de un audiovisual de temática cultural. (Ópera, ballet, zarzuela, teatro...) Un título al trimestre.



INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES
EN LA CONSERJERÍA DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES:

TIERRA CHARRA_Avda. de Los Cedros, 45_C.P. 37004_Tlfno. 923- 242807

JUAN DE LA FUENTE_C / Juan de la Fuente, 1_C.P. 37001_Tlfno. 923- 214012

TRASTORMES_Paseo César con Francisco Maldonado_C.P. 37008_Tlfno. 923-277803