



# 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\_16.30-17.30h

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 de la Riva con Francisco Maldonado\_C.P. 37008\_Tlfno. 923-277803