

EL BOALO,
CERCEDA Y
MATAELPINO

ACTIVIDADES

MUNICIPALES

CULTURALES Y

MAYORES

2025-2026



AYUNTAMIENTO
EL BOALO•CERCEDA•MATAELPINO

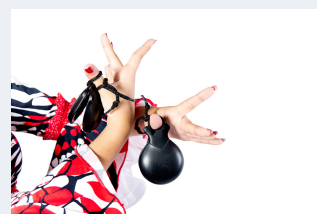


SEVILLANAS

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Elena 689923710	SEV1	Todas edades	Lunes y Miércoles	18:30-19:30	CCC	30€	12
	SEV2	Todas edades	Lunes y Miércoles	20:30-21:15	CCC	25€	12

SEV1: Perfeccionamiento de los pasos y los brazos de las sevillanas. Introducción al mundo del flamenco, aprendiendo sus palos, el compás, los pasos a través de coreografías de manera fácil, sencilla y amena.

SEV2: Aprendizaje de las sevillanas. Pasos de las sevillanas y braceo de las mismas.



TECNICAS DE RELAJACION Y PROFUNDIZACION EN EL YOGA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Tamara 653401193	REL1	>16	Primer y Tercer Sábado mes	10:00-14:00	CCM	30€	20

En este curso la intención es doble, desarrollar el aprendizaje de técnicas de relajación y establecernos en una práctica cotidiana.

Este curso es para encontrar equilibrio y conocerte a ti misma/o a través de técnicas sencillas y ancestrales provenientes del yoga y otras disciplinas.



YOGA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Tamara 653401193	YOG1	>16	Martes y Jueves	18:30-20:00	CCM	35€	22
	YOG2			20:15-21:45			

El Yoga es una disciplina para cultivar la salud, la armonía, la fortaleza y la estabilidad física, mental y emocional, desde la plena atención y el cuidado. El trabajo se adapta a las necesidades de cada participante.

Tanto si estás empezando o tienes dolencias, como si quieres profundizar, aquí tienes tu espacio.

YOG1 OFRECE POSIBILIDAD ONLINE.



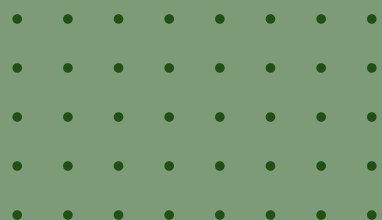
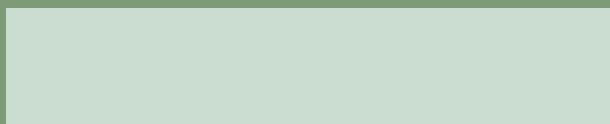
YOGA TERAPÉUTICO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Azucena	YOG3	>16	Lunes y Miércoles	12:00-13:00	CCB	30€	20
	YOG4		Martes y Jueves	11:00-12:30	CCC	35€	
	YOG5		Lunes y Miércoles	11:00-12:00	CCB	30€	

El Yoga es una disciplina para cultivar la salud, la armonía, la fortaleza y la estabilidad física, mental y emocional, desde la plena atención y el cuidado. El trabajo se adapta a las necesidades de cada participante. Tanto si estás empezando o tienes dolencias, como si quieres profundizar, aquí tienes tu espacio.



ACTIVIDADES **MAYORES**



BIODANZA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Paloma	BI01	>55	Viernes	10:00-11:00	CCM	Subv.	20
	BI02			11:15-12:15	CCC		
	BI03			12:30-13:30	Centro Mayores El Boalo		

Tu bienestar integral a través la música, con ejercicios suaves de movimiento articular, estiramientos, danza y relajación.



CHI-KUNG

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Eduardo	CHI1	>55	Miércoles	11:30-12:30	Centro Mayores El Boalo	Subv.	15
	CHI3			13:00-14:00	CCM		

El Chi Kung alude a una diversidad de técnicas habitualmente relacionadas con la medicina china tradicional, que comprenden la mente, la respiración y el ejercicio físico. El chi kung se practica generalmente con objetivos orientados al mantenimiento de la salud, pero también en algunos casos, especialmente en China, se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos. Los ejercicios de Chi Kung o Qui Gong, se basan en técnicas de control del Qi, que a partir de la práctica de diferentes posturas y movimientos, se proponen movilizar la energía interna para lograr la armonía, a través de la unión en perfecto equilibrio, del cuerpo y de la mente.



ENTORNO DIGITAL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Academia Educa en Digital	EDM2	>55	Martes	11:30-13:00	CCC	Subv.	15
	EDM3		Martes	9:30-11:00	CCM		

Se pretende afrontar desde cero las dificultades que pueden surgir al usuario inexperto y acompañarlo mientras descubre las funciones más útiles que pueden ayudarle en el día a día y, sobre todo, mantener el contacto con sus conocidos y seres queridos de una forma fácil y amena.

Conocer las posibilidades de los teléfonos móviles, así como su uso e integración en las relaciones personales y actividades diarias.



ESCUELA DE ESPALDA, AUTOCONCIENCIA Y RELAJACIÓN

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Helena 680205350	EAR3	> 55	Miercoles	11:00-12:00	CCM	Subv.	20
	EAR4			09:00 - 10:00	CCB		

“Las clases son un laboratorio en el que investigamos la biomecánica mediante movimientos lentos, no habituales, y hechos con el mínimo esfuerzo. El objetivo es que el movimiento se torne suave y eficaz, reduciendo la tensión muscular y la fricción articular”

WWW.HELENAGUEVARA.COM



INGLÉS MAYORES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Learning Center	INM1	>55	Martes	12:30-13:30	Centro Mayores El Boalo	Subv.	15
	INM3		Martes	11:00-12:00	CCM		15

Actualmente, vivimos en un mundo totalmente globalizado y donde todos nos conectamos con todos y todas. Es por esto que aprender idiomas constituye una gran herramienta a la hora de progresar como estudiante y profesional.



MANUALIDADES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Virginia	MAN1	>55	Martes	09:30-11:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	20
	MAN2		Jueves		CCM		
	MAN3		Lunes		CCC		

Actividad que refuerza la autoestima y pone el acento en lo que “soy capaz de hacer”.

Estimula sus músculos y fomenta la creatividad y además en las personas mayores se obtienen un provecho especial, pues el trabajo con las manos potencia positivamente su vida diaria.



MASAJE

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Silvia	MSJ1	>65	Miércoles	10:00-19:00	CCC	Subv.	15
	MSJ2		Sábado		CCM		
	MSJ3		Martes		Centro Mayores El Boalo		

Disfruta de la posibilidad de recibir un masaje relajante. Será un masaje mensual de 30 min por participante en el curso, siempre bajo petición de Cita.



MEMORIA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Paloma	MEM1	>55	Viernes	10:00-11:30	Centro Mayores El Boalo	Subv.	20
Paloma	MEM2		Viernes	12:00-13:30	CCM		
MªAscensión	MEM3		Miércoles	16:30-18:00	CCC		

El mantenimiento de la memoria en la tercera edad es un proceso de gran importancia; con el paso del tiempo se va debilitando y se cae en la pérdida de memoria que es una de las mayores amenazas para el cerebro que envejece. Por eso es necesario tomar una serie de medidas que ayuden a que este se vuelva más flexible y ágil, aumentando así la capacidad para memorizar. La memoria es como un músculo. Se debilita si uno no lo cuida y ejercita.



MUSICOTERAPIA

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Tatiana

MUT1

>55

Martes

11:00-12:30

Centro Mayores
El Boalo

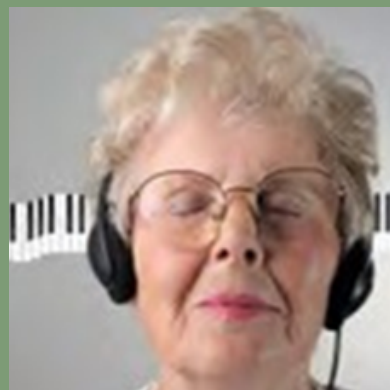
Subv.

20

La música es una herramienta que nos sirve de refuerzo y nos acompaña cuando estamos sufriendo momentos difíciles a cualquier edad. La música nos permite experimentar placer.

Favorece la liberación de todo un torrente de memorias. Esta es una de las razones por las que la musicoterapia es uno de los tratamientos más eficaces para mantener su mente en forma.

Trabajar con patrones rítmicos regulares y constantes permite mejorar las funciones motoras, ya que el ritmo actúa como un estabilizador externo que hace que el cerebro pueda controlar el movimiento. En todos los casos, la musicoterapia permite mejorar la calidad de vida.



PUNTO Y GANCHILLO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Roser	PYG1	>55	Jueves	09:30-11:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	12
	PYG2		Miércoles	09:30-11:00	CCC		
	PYG3		Miércoles	11:30-13:00	CCM		

El ayuntamiento facilita un lugar para mujeres tejedoras, apasionadas al ganchillo y al punto, donde poder avanzar la labor solventando dudas, adquiriendo técnica y disfrutando de la mejor compañía.

Dispondrás de revistas, pomponeras, asesoramiento personalizado, patrones, libros de técnica, un ambiente de terapia de la buena acompañado de un té y una merienda muy enriquecedora.

Facilita la comunicación, combate al estrés y mejora la autoestima, también mejora la autonomía de la persona y estimula el cerebro.



TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Learning Center	ESM3	>55	Martes	12:00-13:30	CCM	Subv.	15

Las palabras tienen el poder de trascender el cuerpo para entrar en nuestra mente y tocar nuestro corazón. Por eso, en esta era de la inmediatez donde las nuevas tecnologías hacen que vivamos a una velocidad vertiginosa, la escritura es la herramienta perfecta que nos obliga a parar para mirarnos de frente y ordenar nuestros pensamientos y emociones.





TALLER DE RADIO TEATRO PARA MAYORES

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Ángela
644888885

RTM1

>55

Viernes

11:30- 13:00

CCM

Subv.

15

Qué:

- * Aprender sobre los fundamentos del radio teatro;
- * Ejercicios de vocalización, interpretación de personajes, narración de historias y producción de sonidos, adaptados a las necesidades y capacidades de los adultos mayores.
- * Trabajo con la historia personal en relación con esta fuente de entretenimiento en sus “años mozos”
- * Creación y grabación de programas de radio teatro originales.

Por qué:

Beneficios significativos que aportará :

- * Contribuir a mantener la mente activa y estimulada, reduciendo el riesgo de deterioro cognitivo y demencia.
- * Ejercitar su memoria, concentración y habilidades lingüísticas al escuchar y participar en la creación de historias y personajes.
- * Expresión emocional y creativa la cual ayuda a enfrentar mejor el estrés, la ansiedad, la baja autoestima y la depresión.
- * Favorecer el establecimiento y/o fortalecimiento de conexiones significativas con quienes participan.





AYUNTAMIENTO

EL BOALO • CERCEDA • MATAELPINO



SCIENCE
ENGLISH
MATH