



 Colmenar Viejo
PROGRAMACIÓN
XXIV JORNADAS DE
mayores
2026

Del 25 de septiembre
al 1 de octubre

VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE

CHARLA DE LA GUARDIA CIVIL (*consejos para prevenir y resolver los delitos informáticos*)
De 10 a 12 h · Hogar del Pensionista (C/ Retama nº 12)

Inscripción previa
45 plazas

¡CONTONEA Y DISFRUTA! (*Taller de Baile en Línea*)
De 11 a 12 h y 12 a 13 h · Hogar del Pensionista (C/ Retama nº 12)

Inscripción previa
25 plazas

ESPIRA Y RESPIRA HACIENDO PILATES
De 16 a 19 h · Hogar del Pensionista (C/ Retama nº 12)

Inscripción previa
16 plazas

EXHIBICIÓN TAICHI-CHIKUNG
De 12 a 14 h · Parque de El Mirador

Inscripción previa
50 plazas

SÁBADO 26 DE SEPTIEMBRE

DEBATE: “DEFIENDE TU OPINIÓN”
De 10:30 A 12:30 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
50 plazas

LUNES 28 DE SEPTIEMBRE

EXCURSIÓN: “VISITA GUIADA A LA DEHESA”
De 9 a 13 h · Salida desde el Canto de la Virgen a las 9:00 h

Inscripción previa
45 plazas

TALLER: “CUIDADO DEL CORAZÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”
De 10:30 a 13 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
50 plazas

TALLER DE FISIOTERAPIA: EJERCICIOS PARA HOMBRO, CODO Y MUÑECA
De 10 a 11 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
25 plazas

ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA MANTENER LA MENTE ACTIVA, CUIDAR LAS EMOCIONES Y FORTALECER LAS RELACIONES
De 10:30 a 12 h · Casa de la Juventud (Ctra. de Hoyo de Manzanares nº 16)

Inscripción previa
15 plazas

¡CONTONEA Y DISFRUTA! (*taller de Baile en Línea*)
De 16 a 19 h (en sesiones de 1 hora) · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
25 plazas cada hora

EXCURSIÓN: VISITA A LA FINCA “VISTAS REALES”

Salida desde el Canto de la Virgen a las 11 h,
regreso a las 13 h, gratuita, inscripciones el
C/Paraguay, 54 plazas

MARTES 29 DE SEPTIEMBRE

APRENDE A MANEJAR EL MÓVIL

De 9:30 a 11:30 h · Casa de la Juventud (Ctra. de Hoyo de Manzanares nº 16)

Inscripción previa
13 plazas

ENTRENA TU CEREBRO CON RITMO

De 10 a 14 h (en sesiones de una hora) · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
20 personas cada hora

TALLER DE PELUQUERÍA: COMO HACER TOCADOS SENCILLOS

De 10 a 12 h · Peluquería del Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
15 plazas

EJERCICIOS DE GIMNASIA EN PAREJA

De 16 a 20 h (sesiones de 1 hora) · Centro de Mayores c/ Paraguay

Inscripción previa
40 plazas por sesión

APRENDEMOS SOBRE REPOSTERÍA

De 9:30 a 11:30 h · Casa de la Juventud Ctra. de Hoyo de Manzanares nº 16

Inscripción previa
12 plazas

RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

De 17 a 18 h · Centro de Mayores (c/ Paraguay s/n) Sala de fisioterapia

Inscripción previa
25 plazas

EXCURSIÓN: VISITA A LA FINCA “VISTAS REALES”

Salida desde el Canto de la Virgen a las 11 h,
regreso a las 13 h, gratuita, inscripciones el
C/Paraguay, 54 plazas

MIÉRCOLES 30 DE SEPTIEMBRE

TALLER DE TEATRO: “JUEGA A LO GRANDE COMO UNA NIÑA”

De 10 a 12 h · Salón de actos de la Casa de la Juventud

Inscripción previa
20 plazas

TALLER DE MANUALIDADES

De 10 a 12 h y de 12 a 14 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
20 plazas por turno

APRENDE UNA CORRECTA HIGIENE POSTURAL

De 17 a 18 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
25 plazas

TALLER PARA LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y EL AUTOESTIMA

A las 17:30 h · Hogar del Pensionista (C/ Retama nº 12)

Inscripción previa
45 plazas

APRENDE INGLÉS CANTANDO

De 12 a 13:30 h · Hogar del Pensionista (C/ Retama nº 12)

Inscripción previa
15 plazas

TALLER DE PILATES “HIPOPRESIVOS”

De 9 a 10 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
25 plazas

CHARLA-COLOQUIO: “CUIDADO ÍNTIMO PARA LA MUJER EN LA ETAPA DE LA MADUREZ”

De 11:30 a 12:30 h · Casa de la Juventud (Ctra. de Hoyo de Manzanares nº 16)

Inscripción previa
25 plazas

EXCURSIÓN: VISITA A LA FINCA “VISTAS REALES”

Salida desde el Canto de la Virgen a las 11 h,
regreso a las 13 h, gratuita, inscripciones el
C/Paraguay, 54 plazas

JUEVES 1 DE OCTUBRE

APRENDE A MANEJAR EL MÓVIL

De 9:30 a 11:30 h · Casa de la Juventud (Ctra. de Hoyo de Manzanares nº 16)

Inscripción previa
13 plazas

EJERCICIOS PARA PERSONAS CON PRÓTESIS DE RODILLA

De 10 a 11 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
20 plazas

YOGA PARA TRABAJAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN

De 10 a 11 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
35 plazas

¡ACTÍVATE! (TALLER DE GIMNASIA)

De 16 a 20 h (en sesiones de 1 hora) · Hogar del Pensionista (C/ Retama nº 12)

Inscripción previa
25 plazas por hora

TRIVIAL DE CINE EN INGLÉS

De 11 a 12:30 h y de 12:30 a 14 h · Centro de Mayores (C/ Paraguay s/n)

Inscripción previa
20 plazas por turno

TAICHÍ PARA EVITAR LAS CAÍDAS

De 12 a 14 h · Hogar del Pensionista (C/ Retama nº 12)

Inscripción previa
22 plazas cada hora

IV Gala mayores
imprescindibles
de Colmenar Viejo

Jueves 1 de octubre a las 19 h en el auditorio, Concierto de
Zarzuela y Opera con Coros de la Universidad Autónoma.

Las entradas son gratuitas y se podrán recoger desde el 22
hasta el 29 de septiembre (hasta completar aforo).