

Ciudad Viva

PROGRAMA DE CURSOS Y TALLERES DEL AYUNTAMIENTO DE FUENLABRADA



3.^{er} **Número 45**
sep | dic
CUATRIMESTRE **2025**

INCLUSIÓN ~7 TECNOLOGÍA ~7 IDIOMAS ~7 ARTES



Número 45 ••• Cursos y talleres 3.^{er} cuatrimestre 2025 •••

Edición y diseño: Ayuntamiento de Fuenlabrada

Imprime: Repapubli S.L.

Depósito Legal: M-6013-2021

ISSN: 2697-1674



Javier Ayala
Alcalde de Fuenlabrada
@JavierAyalaO

Las propias ciudades son agentes educativos que inciden de forma permanente en la formación de sus habitantes, como personas y como ciudadanos y ciudadanas. Favorecer la formación es favorecer la igualdad de oportunidades y la cohesión social, y ambos valores deben ser señas de identidad de una ciudad que, como la nuestra, construye su modelo de progreso basado en los intereses, las expectativas y las necesidades de los fuenlabreños y las fuenlabreñas.

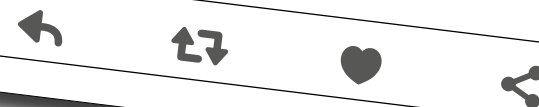
[#AliateconFuenlabrada](#)
[#FuenlabradaCiudadViva](#)



Cristina Mora
Sexta Teniente de Alcalde
Responsable Área Ciudad Viva
@CrisMoraNevado

Os presentamos una amplia propuesta de cursos, talleres y actividades formativas. Mi deseo es que podáis encontrar en ella suficientes alternativas para dar lo que tenéis, para expresar lo que lleváis dentro, para desarrollar destrezas y ampliar conocimientos, para seguir creciendo como personas y superar nuevos límites, para tener nuevas experiencias y enriquecer vuestra forma de participar en la vida de la ciudad.

[#AliateconFuenlabrada](#)
[#FuenlabradaCiudadViva](#)



BIENESTAR SOCIAL

1	Sep	Sesiones Grupales sobre Recursos Municipales y Dependencia ...	6
1	Sep	10:30 Ayudas Específicas Temporales ...	6
1	Sep	10:30 Desayunos Digitales ...	7
16	Sep	11:00 Iniciación a la Comunicación con Personas Sordas y Sordociegas ...	7
24	Sep	11:00 Escuela de Familias Tecnosaludables ... Plan digital familiar	8
1	Oct	10:00 Conoce Tus Leyes ... Servicio de Mediación Intercultural	8
2	Oct	17:00 Iniciación a la Lengua de Signos Española ...	9
27	Oct	16:00 Curso Básico Voluntariado ...	9
1	Dic	16:00 Claves para Cuidar la Implicación Emocional en el Voluntariado ...	10

MAYORES

11	Oct	11:00 Expresarte ...	11
11	Oct	18:30 Club de Baile en Línea ...	11
13	Oct	10:00 Uso de Teléfono Móvil ...	11
13	Oct	11:30 Lógica y Mente ...	12
14	Oct	11:30 Los Mayores Cuentan ...	12
14	Oct	17:30 Rummikub ...	12
14	Oct	17:30 Jugando Recuerdos ...	13
14	Oct	18:00 Relajación I ...	13
15	Oct	10:00 Tecnomonográficos: Fotografía con tu Móvil ...	13
15	Oct	Paseos Saludables ...	14
15	Oct	Entrena tu Mente I ...	14
15	Oct	17:30 Cine y Coloquio ...	14
15	Oct	17:30 Aquellos Maravillosos Años ...	15
15	Oct	18:00 Aguja y Tertulia con Ganchillo ...	15
16	Oct	Paseos Saludables ...	14
16	Oct	10:00 Palabras que Son Arte: Lettering ...	15
16	Oct	11:30 Lectoescritura ...	16
16	Oct	11:30 Relajación II ...	16
16	Oct	17:30 Todo Fieltro ...	16
16	Oct	Entrena tu Mente II ...	17
17	Oct	10:00 Scrabble: Encuentro de Palabras ...	17
17	Oct	11:30 Iniciación a la Lengua de Signos Española ...	17
17	Oct	17:30 ¡A Escena! ...	18
17	Oct	17:30 Uso de Smartphone ...	18
17	Oct	18:00 Club de Baile en Línea ...	18
21	Oct	17:00 Salud: Prevención de Accidentes ...	19
22	Oct	10:00 Tecnomonográficos: Fotografía con tu Móvil ...	13
24	Oct	17:30 Uso de WhatsApp ...	19
28	Oct	17:00 Salud: Prevención y Actuación ante una Caída ...	20
29	Oct	10:00 Tecnomonográficos: Fotografía con tu Móvil ...	13
8	Nov	11:00 Uso de Teléfono Móvil ... Foto	20
12	Nov	10:00 Tecnomonográficos: Edición de Fotografía y Vídeos ...	21
14	Nov	11:30 Cuidado Responsable de los/ as Peques de la Casa ...	21
14	Nov	17:30 Uso de Telegram ...	22
15	Nov	11:00 Arte Urbano ...	22
19	Nov	10:00 Tecnomonográficos: Edición de Fotografía y Vídeos ...	21
21	Nov	11:30 Cuidado Responsable de los/ as Peques de la Casa ...	21
22	Nov	11:00 Fotografía con el Móvil ...	23
26	Nov	10:00 Tecnomonográficos: Edición de Fotografía y Vídeos ...	21
28	Nov	11:30 Cuidado Responsable de los/ as Peques de la Casa ...	21
28	Nov	17:30 Uso del Ordenador ...	23
29	Nov	11:00 Fotografía con el Móvil ...	23

FEMINISMO

2	Oct	19:00 Autodefensa Feminista ...	26
6	Oct	9:00 Informática Básica ...	26
6	Oct	9:00 Coaching para Dirigir mi Vida ...	27
6	Oct	10:30 Iniciación a la Creación Literaria ...	27
6	Oct	11:00 Medit-arte, el Arte de la Relajación ...	27
6	Oct	11:00 Activa tu Mente I ...	28
6	Oct	11:00 Informática Avanzada ...	28
6	Oct	16:30 Scrapbook ...	28
6	Oct	17:30 Manejo Práctico del Móvil ...	29
6	Oct	18:00 Duelo: Enfrentando la Muerte de un Ser Querido ...	29
6	Oct	18:30 Artes Escénicas ...	29

6	Oct	19:00 Plantándole Cara al Estrés con Mindfulness ...	30
7	Oct	9:00 Inglés para Viajeras ...	30
7	Oct	10:00 Artesanía en Cuero ...	30
7	Oct	10:30 La Historia que No nos Contaron ...	31
7	Oct	11:00 Programación Neurolingüística PNL ...	31
7	Oct	16:30 Resiliencia: Adaptarse a los Cambios ...	31
7	Oct	17:30 Calidad de Vida ...	32
7	Oct	18:30 Las Reinas del Cuento, Escritoras de Relato Breve ...	32
8	Oct	10:30 Zentangle ...	32
8	Oct	11:00 Yo Reparo en Casa ...	33
8	Oct	17:00 Autoconocimiento Para el Cambio ...	33
9	Oct	11:00 Biodanza: Conecta con la Vida ...	33
9	Oct	11:30 Patchwork ...	34
9	Oct	16:30 Repostería en Familia ...	34
10	Oct	16:00 Míster Chef: Aprópiate de la Cocina ...	35
10	Oct	16:30 Percusión ...	35

CULTURA

Cursos Universidad Popular de Fuenlabrada			38
6	Oct	19:00 Escritura Creativa ...	39
6	Oct	19:00 Teatro ArteEscena ...	39

JUVENTUD E INFANCIA

18	Sep	Oficina de Información Europea	24
25	Sep	17:30 Cuidar la Salud Mental en la Era Digital ...	40
30	Sep	16:30 Baby Gym ...	40
30	Sep	17:15 Lo Tuyo Es Puro Teatro ...	41
30	Sep	17:30 English For Fun ...	41
1	Oct	17:00 Escuela de Sables Láser Fuenla Force Combat ...	42
1	Oct	17:30 Pintura Infantil ...	42
2	Oct	10:00 Iniciación a la Lengua de Signos Española ...	43
2	Oct	16:30 Canta-Cuentos ...	43
3	Oct	11:00 Cajón de Sastre ...	44
3	Oct	17:00 Artes Plásticas ...	44
27	Nov	17:30 Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes ...	45

CIFE

Fórmate para Acceder al Empleo 2025 ...			46
Coworking para Empresas ...			47

LORANCA - N. VERSALLES - P. MIRAFLORES

27	Sep	11:00 Construcción y Colocación de Cajas Nido ...	48
1	Oct	16:00 PatiOlimpiadas ...	48
1	Oct	17:00 Peque Dance ...	49
1	Oct	17:30 Manualidades Divina Minerva ...	49
2	Oct	17:00 Pequeños Compases ...	50
3	Oct	17:00 Kids Dance Music ...	50
7	Oct	10:00 Risoterapia ...	51
7	Oct	17:00 Actúa y Diviértete ...	51
23	Oct	17:30 Monográficos Manualidades Divina Minerva ...	52
8	Nov	11:00 Limpieza de Cajas Nido ...	52

JMD VIVERO - HOSPITAL – UNIVERSIDAD

Talleres del Barrio			59
29	Sep	17:00 ERIF ... Sesiones en Familia	53
1	Oct	17:00 ERIF... Miércoles Divertidos en Familia	54
2	Oct	17:00 ERIF ... Sesiones Infantiles	55
3	Oct	18:00 ERIF ... Por Fin es Viernes	55
4	Oct	10:30 Grupo de Ocio y Actividades ...	56
6	Oct	18:30 Teatro Inclusivo ...	56
7	Oct	18:00 Alimentación Saludable ...	57
8	Oct	11:00 Medit-arte, el Arte de la Relajación ...	57
9	Oct	10:00 Activa tu Mente ...	58
9	Oct	19:00 Expresión y Movimiento ...	58

Lunes 1 septiembre

MONOGRÁFICO

Sesiones Informativas Grupales sobre Recursos Municipales y Dependencia ...

Centro de Servicios Sociales | Todo el año - Mañana y tarde



Sesiones para mostrar a la ciudadanía los distintos recursos y servicios que el Ayuntamiento pone a disposición de las personas en situación de dependencia y sus familias.

A través de un formato grupal y participativo, se ofrece **información clara y práctica sobre cómo acceder a apoyos sociales, ayudas económicas, atención domiciliaria, centros de día, y otros servicios municipales orientados al cuidado y mejora de la calidad de vida.** Se realizan semanalmente durante todo el año excepto en verano que se limitan a una vez al mes.



Para toda la población
Preguntar en el centro de servicios sociales
más próximo
Tel. 91 492 28 00

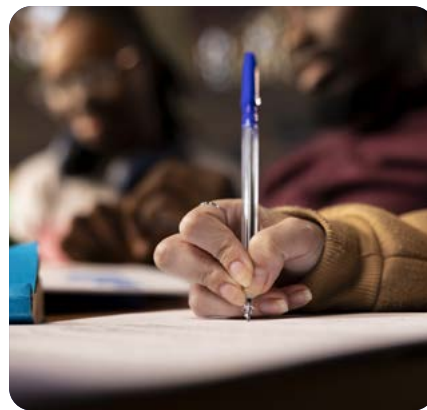
TALLER

Apoyo a la Solicitud de Ayudas Específicas Temporales ...

Centro de Servicios Sociales |

Todo el año 10:30 h

Se ofrecen talleres semanales durante todo el año, diseñados para apoyar en diferentes trámites y solicitudes de ayudas. Entre los temas que se trabajan están: **becas y apoyos para estudiantes con necesidades educativas especiales, corrección de documentos para becas de comedor, gestión del bono digital de la Comunidad de Madrid, recomendaciones para reducir el consumo energético en casa, ayudas para el alquiler en 2025, así como programas dirigidos a jóvenes menores de 35 años y a colectivos prioritarios.** Para inscribirte, consulta en tu centro de referencia.



Público adulto, a partir de 18 años
Para toda la población con expediente en Servicios Sociales
Tel. 91 492 28 00

TALLER

Desayunos Digitales ...

Centros de Servicios Sociales | Todo el año 10:30 h



Cada mes se llevan a cabo talleres semanales, de 10:30 a 13:00 horas, destinados a ayudarte en la tramitación de solicitudes como el **Ingreso Mínimo Vital, Vivienda de Especial Necesidad y la obtención de la Firma Digital (Cl@ve PIN o permanente, Certificado Digital, DNle o NIEe).**

Para inscribirte, consulta en tu centro de referencia.



Público adulto, a partir de 18 años
Para toda la población con expediente en Servicios Sociales
Tel. 91 492 28 00

Martes 16 septiembre

MONOGRÁFICO

Iniciación a la Comunicación con Personas Sordas y Sordociegas ...

Centro de Servicios Sociales calle Móstoles, 68 |



Ma 16 sep y Mi 17 sep

Una oportunidad para familiarizarte y conectar con la cultura y las formas de comunicación de las personas sordas y sordociegas. Además, se profundizará en aspectos culturales y sociales de la comunidad sorda y sordociega, desmontando prejuicios y estereotipos que aún persisten. El objetivo es fomentar la empatía, el respeto y la inclusión, dotando a las personas participantes de herramientas básicas para una comunicación más accesible y humana.



Público adulto, a partir de 16 años
Martes de 11.00 a 13:00 h, Miércoles de 17:00 a 19:00 h
Más información: interpretesignos@ayto-fuenlabrada.es
Inscripciones a través de formulario (Codigo QR)

escuela tecnosaludable de familias 2025/26

PROGRAMACIÓN
PLAN DIGITAL FAMILIAR

APRENDERÁS HERRAMIENTAS SENCILLAS, DINÁMICAS Y ADAPTADAS A TU DÍA A DÍA PARA:

- ✓ FOMENTAR UN USO SALUDABLE Y CONSCIENTE DE LA TECNOLOGÍA
- ✓ PROMOVER EL DIÁLOGO EN CASA SOBRE REDES SOCIALES, VIDEOJUEGOS O MÓVILES
- ✓ CREAR ACUERDOS FAMILIARES SIN CONFLICTOS
- ✓ RECUPERAR MOMENTOS DE CONEXIÓN REAL

FORMATO: Online.
DURACIÓN: 90 minutos.
FECHA: miércoles 24 septiembre
HORARIO: 11:00 a 12:30 horas
Dirigido a: Familias. Gratuito
Contacto: proyectojuego@ayto-fuenlabrada.es

[insíbete aquí](#)




TALLER INICIACIÓN A LA LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA

EL OBJETIVO DEL TALLER ES INICIAR A LA COMUNICACIÓN DE LA LENGUA DE SIGNOS, PROPICIANDO TENER UN PRIMER CONTACTO CON UNA PERSONA SORDA EN SU LENGUA, SIGNANDO FRASES BÁSICAS.

DIRIGIDO A PÚBLICO ADULTO, A PARTIR DE 16 AÑOS.

REQUISITO INDISPENSABLE PARA QUE HAGAN ESTA FORMACIÓN QUE HAYAN REALIZADO EL MONOGRÁFICO DE "INICIACIÓN A LA COMUNICACIÓN CON LA COMUNIDAD SORDA". PLAZAS LIMITADAS.

DEL 2 DE OCTUBRE AL 4 DE DICIEMBRE
JUEVES DE 17:00 A 19:00 H
CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DE C/MÓSTOLES, 68

interpretesignos@ayto-fuenlabrada.es
91 492 28 00; Exts.: 5573 - 3221




Miércoles 1 octubre

TALLER

Conoce tus Leyes --- Servicio de Mediación Intercultural

Centro Servicios Sociales C/Móstoles, 68 | Desde Mi 1 oct hasta Mi 10 dic | 10:00 h



Talleres dirigidos a **personas migrantes** que estén en proceso de tramitar el arraigo social. **Consta de 4 módulos: marco constitucional, normativa española, herramientas de acceso al empleo y herramientas para la integración.** Para obtener el título es necesario hacer los cuatro módulos. Se realizará los 2 miércoles primeros del mes. Estas actividades son una excelente oportunidad para facilitar el acceso a recursos y contribuir a mejorar la calidad de vida. Para inscribirte, consulta en tu centro de referencia.



Personas migrantes
Horario: de 10:00 a 12:00 h
Más información e inscripción: 681 346 626 / 679 588 189
semi@ayto-fuenlabrada.es

Lunes 27 octubre

TALLER

Curso Básico de Voluntariado ---

Centro Servicios Sociales Hispanidad, 1 | Desde Lu 27 oct hasta Mi 29 oct 16:00 h



El programa de voluntariado ofrece una formación inicial dirigida a las vecinas y vecinos de Fuenlabrada que quieran participar en acciones solidarias en favor de la comunidad, especialmente **orientadas a apoyar a las personas más vulnerables del municipio.** Esta formación se lleva a cabo durante tres jornadas específicas en el mes de octubre, con una duración total de 9 horas, en horario de tarde, de lunes a miércoles.



Público adulto, a partir 17 años
Horario: lunes, martes y miércoles de 16:00 a 19:00 h
Más información: 606 186 181
voluntariado@ayto-fuenlabrada.es

Lunes 1 diciembre

CURSO

Claves para Cuidar la Implicación Emocional en el Voluntariado ...



Centro Servicios Sociales Hispanidad, 1 |
Lu 1 dic y Ma 2 dic 16:00 h

Desde el programa de voluntariado del Ayuntamiento de Fuenlabrada se ofrece formación continua a los voluntarios y voluntarias que colaboran apoyando a la población más vulnerable del municipio, tanto desde la Concejalía de Bienestar Social como a través de distintas organizaciones comunitarias. Esta formación incluye **herramientas prácticas que pueden integrarse fácilmente en la vida cotidiana, con propuestas centradas en afrontar desafíos reales desde una mirada cercana y humana.**



Horario: lunes y martes de 16:00 a 19:00 h
Público adulto, a partir de 17 años
Más información: 606 186 181
voluntariado@ayto-fuenlabrada.es

Nuevo servicio de información a través de Telegram



Suscríbete al Canal de Telegram de Ciudad Viva del Ayuntamiento de Fuenlabrada

Ciudad Viva



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores
Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre

Sábado 11 octubre

TALLER

Expresarte ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Desde Sa 11 oct hasta Sa 13 jun 11:00 h

Descubre cómo el cuerpo puede comunicarse sin palabras. A través del movimiento, la respiración y el ritmo, este taller ofrece una forma creativa de liberar tensiones, mejorar la postura y fomentar la autoestima. Para todas las condiciones físicas.



GRUPO DE ENCUENTRO

Club de Baile en Línea ...



Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Sa 11 oct hasta Sa 13 jun 18:30 h

Participa en los encuentros de baile en línea y **disfruta de una tarde de ejercicio y ritmo con tus compañeros y compañeras.** Los encuentros se anunciarán previamente en el centro de mayores.

Lunes 13 octubre

TALLER

Uso de Teléfono Móvil ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Lu 13 oct hasta Lu 15 jun 10:00 h



Participa en talleres de **cuatro sesiones** de duración por grupo en los que abordar los conocimientos básicos para iniciarte en el manejo del *smartphone*.



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores
Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre



TALLER

Lógica y Mente ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Lu13oct hasta Lu15jun 11:30 h

Ejercita tu mente de forma entretenida mientras **desarrollas el pensamiento lógico y la agilidad mental**. En este espacio dinámico, utilizarás herramientas como acertijos, adivinanzas, historietas con enigma, pasatiempos y juegos de lógica que te invitarán a razonar, deducir, analizar y encontrar soluciones de forma creativa.

Martes 14 octubre

ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL

Los Mayores Cuentan ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia

| Desde Ma14oct hasta Ma16jun

11:30 h

Participa en este precioso **proyecto de participación comunitaria y potencia tus habilidades como cuentacuentos para, una vez al mes, contárselos a los niños y niñas de las Escuelas Infantiles de Fuenlabrada**. Aprenderás técnicas de narración, de memorización, expresión corporal y oral, así como canciones en lengua de signos española.



GRUPO DE ENCUENTRO

Rummikub ...

Centro de Mayores Loranca |

Desde Ma14oct hasta Ma31mar

17:30 h

Aprende a jugar a este **divertido juego de mesa, mezcla de dominó y chinchón**. Y organiza encuentros con tus compañeros/as.



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores
Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre

ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL



Jugando Recuerdos ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Ma14oct hasta Ma16jun 17:30 h

¿Tienes que cuidar de tus nietos/as y no puedes acudir a los centros de mayores? ¡Ahora ya no es un problema! Queremos que puedas seguir participando en las actividades del centro sin tener que renunciar a tus responsabilidades familiares. Te invitamos a un espacio intergeneracional donde podrás **compartir tiempo de calidad con tus nietos y nietas, enseñarles los juegos tradicionales de tu infancia, crear juguetes juntos con materiales sencillos...** ¡y, por supuesto, disfrutar jugando!

TALLER

Relajación I ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Desde Ma14oct hasta Ma26may

18:00 h

Aprende a reducir el estrés con técnicas sencillas y efectivas. Este taller te guiará en la práctica de la **respiración consciente, la atención plena y ejercicios de visualización** para reconectar con tu bienestar interior. Ideal para iniciarte en las técnicas de relajación.



Miércoles 15 octubre



TALLER

Tecnomonográficos: Fotografía con tu Móvil ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Mi15oct | Mi22oct | Mi29oct 10:00 h

Aprende, en pocas sesiones, **diferentes temáticas digitales, con apoyo del teléfono y/o el ordenador**. En este taller descubre cómo hacer las mejores fotografías.



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores. Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre.



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores. Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre.

GRUPO DE ENCUENTRO



Paseos Saludables ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Mi15oct al Mi17jun 11:30 h

Centro de Mayores Loranca |

Desde Ju16oct al Ju28may 10:30 h

Andar como ejercicio y forma de conocer a los/as compañeros/as. Salidas desde el centro, con distintos tipos de marchas, desde la más rápida a la más tranquila.

Realiza recorridos al aire libre para activar el cuerpo y disfrutar del entorno. A ritmo suave y en compañía. **Esta actividad fomenta el ejercicio moderado, la socialización y el bienestar emocional.**

TALLER

Entrena tu Mente I ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia | 11:30 h

Centro de Mayores Loranca | 18:00 h

Desde Mi15oct hasta Mi27may

Ejercita tu mente mediante **pasatiempos, juegos y ejercicios de lenguaje y matemáticas**. Además, hazlo en la mejor de las compañías. Ideal para las personas que quieren pasar una mañana entretenida.



GRUPO DE ENCUENTRO

Cine y Coloquio ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Desde Mi15oct hasta Mi27may 17:30 h

Disfruta y reflexiona a través del séptimo arte. Proyecciones cuidadosamente seleccionadas, seguidas de coloquios donde compartir impresiones, estimular el pensamiento crítico y revivir emociones a través del cine.



TALLER



Aquellos Maravillosos Años ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Mi15oct hasta Mi17jun

17:30 h

Recuerda el ayer y comenta el hoy, a partir de películas, canciones y fotos; u otros materiales audiovisuales y actividades.

GRUPO DE ENCUENTRO

Aguja y Tertulia con Ganchillo ...

Centro de Mayores Loranca |

Desde Lu15oct hasta Mi17jun

18:00 h

Encuentros para charlar y compartir buenos momentos mientras realizas ganchillo, *patchwork* o lagartera y comparte tus técnicas.



Jueves 16 octubre

TALLER

Palabras que Son Arte: Lettering ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Ju16oct al Ma26mar

10:00 h

Iníciate en el **arte de dibujar las palabras**, aprendiendo diferentes métodos para poder disfrutar de los textos y desarrollar tu expresión artística y creativa.





Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores. Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre.

TALLER



Lectoescritura ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Ju16oct al Ju18jun 11:30 h

Refuerza tus habilidades de lectura y escritura a través de juegos, ejercicios y textos adaptados. Fomentamos el gusto por las palabras, la comprensión lectora y la creatividad escrita en un entorno estimulante.

TALLER

Relajación II ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Desde Ju16oct al Ju28may 11:30 h

Desconecta del ruido cotidiano en un ambiente sereno. **Explora recursos para calmar la mente, liberar tensiones físicas y recuperar energía.** Ideal para profundizar en las técnicas de relajación.



TALLER



Todo Fieltro ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Ju16oct al Ju18jun 17:30 h

Crea diferentes proyectos con fieltro y disfruta de las diversas posibilidades que ofrece este tejido, con variedad de técnicas.



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores. Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre.

TALLER

Entrena tu Mente II ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Desde Ju16oct al Ju28may 18:00 h

Centro de Mayores Loranca |

Desde Vi17oct al Vi29may 10:30 h

Ejercita tu mente a través de juegos, retos y estimulación cognitiva a través de la animación sociocultural. **Pon a prueba tu memoria. Ideal para aumentar el uso de la lógica y técnicas de memorización.**



Viernes17octubre

TALLER

Scrabble: Encuentro de Palabras ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Vi17oct al Vi12jun 10:00 h

Ven y diviértete creando palabras. Así **ampliarás vocabulario y podrás mejorar la ortografía**, o, simplemente, disfrutar de las palabras a través del juego Scrabble.



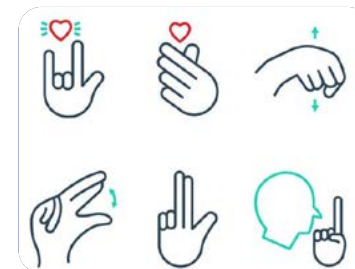
TALLER

Iniciación a la Lengua de Signos Española ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Desde Vi17oct al Vi29may 11:30 h

Da tus primeros pasos para comunicarte en lengua de signos. **Aprende vocabulario básico, gramática y articulación.** Un taller que fomenta la inclusión y abre las puertas a un mundo comunicativo diferente.





Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores. Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre.

ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL

¡A Escena! ...

Centro de Mayores Ramón Rubial |

Desde Vi17oct al Vi12jun 17:30 h

Ejercita tu mente a través de **juegos, retos y estimulación cognitiva** a través de la animación sociocultural. Pon a prueba tu memoria. Ideal para aumentar el uso de la lógica y técnicas de memorización.



MONOGRÁFICO

Uso de Smartphone ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Vi17oct 17:30 h

Iníciate en el uso del móvil. Aprende a manejar tu *smartphone* desde cero. **Te explicamos paso a paso cómo encenderlo, navegar por sus funciones principales y resolveremos tus dudas frecuentes.** Un taller ideal para quienes quieren adentrarse en el mundo digital.



GRUPO DE ENCUENTRO



Club de Baile en Línea ...

Centro de Mayores Loranca |

Desde Vi17oct al Vi12jun

18:00 h

Participa en los **encuentros quincenales** que realizamos para realizar coreografías de baile en línea y disfrutar del baile con los/as compañeros/as. Los encuentros se anunciarán previamente en el centro de mayores.



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores. Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre.

Martes21octubre

MONOGRÁFICO

Salud: Prevención de Accidentes ...

Centro de Mayores Loranca | Ma21oct 17:00 h



Aprende a reaccionar ante un accidente doméstico. Conoce las recomendaciones básicas y resuelve tus dudas.

Viernes24octubre

MONOGRÁFICO

Uso de WhatsApp ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Vi24oct 17:30 h

Pierde el miedo esta aplicación. En esta sesión descubrirás cómo enviar mensajes, audios, fotos o vídeos, así como crear grupos. Practica con apoyo y seguridad.





Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores
Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 1 al 11 de octubre

Martes **28** octubre

MONOGRÁFICO

Salud: Prevención y Actuación ante una Caída ...

Centro de Mayores Loranca |

Ma **28** oct

17:00 h

Conoce los pasos que debes seguir ante una caída según el motivo que la provoque. Adquiere las nociones básicas tanto si te ocurre a ti como si le ocurre a otra persona.

- Cómo evaluar el **estado de conciencia**.
- Cómo realizar una **llamada efectiva a emergencias** (describir lugar, estado de la persona, causa probable).
- **Primeros auxilios básicos:** control de hemorragias, inmovilización...



Sábado **8** noviembre

MONOGRÁFICO

Uso de Teléfono Móvil ...

Centro de Mayores Loranca |

Desde Sa **8** nov al Sa **13** Dic

11:00 h

Aprende a manejar tu *smartphone* desde cero y ¡**quitáte el miedo a entrar en el mundo digital!**



Actividad gratuita con aforo limitado y dirigida a socios/as de los centros municipales de mayores
Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 22 al 31 de octubre



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores
Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 22 al 31 de octubre

Miércoles **12** noviembre

TALLER

Tecnomonográficos: Edición de Fotografía y Vídeos ...

Centro de Mayores Ramón Rubial | Mi **12**, **19** y **26** nov 10:00 h



Aprende, en pocas sesiones, diferentes temáticas digitales, con apoyo del teléfono y/o el ordenador. En este taller **aprende a editar y mejorar fotografías y vídeos.**

Viernes **14** noviembre

TALLER

Cuidado Responsable de los/as Peques de la Casa ...

Centro de Mayores Loranca |

Vi **14**, **21** y **28** nov

11:30 h

Conoce herramientas y *tips* para convertir el cuidado de tus nietos y nietas en una **experiencia emocionante y entrañable, pero ante todo responsable.**





Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores
Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 22 al 31 de octubre



MONOGRÁFICO

Uso de Telegram ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia

| Vi14 nov 17:30 h

Descubre cómo usar Telegram: una app segura y versátil para comunicarte. **Aprende a enviar mensajes, gestionar canales y crear grupos.** Te ofreceremos consejos útiles para sacarle el máximo partido.

Sábado15 noviembre

MONOGRÁFICO

Arte Urbano ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia | Sa15 nov 11:00h



Adéntrate en el origen del arte urbano y su simbología. Conoce más detalles de esta forma de embellecer y transformar urbanísticamente calles, plazas y espacios públicos. Redescubre el MAUF.



Actividades gratuitas con aforo limitado y dirigidas a socios/as de los centros municipales de mayores
Las inscripciones se realizarán en las conserjerías del 22 al 31 de octubre

Sábado22 noviembre

MONOGRÁFICO

Fotografía con el Móvil ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia | Sa22 y Sa29 nov 11:00 h



Aprende a capturar las mejores imágenes con tu *smartphone*. **Descubre trucos de encuadre, luz y enfoque, además de funciones ocultas** que mejorarán tus fotografías. ¡Saca el máximo partido a tu cámara de bolsillo!

Viernes28 noviembre

MONOGRÁFICO

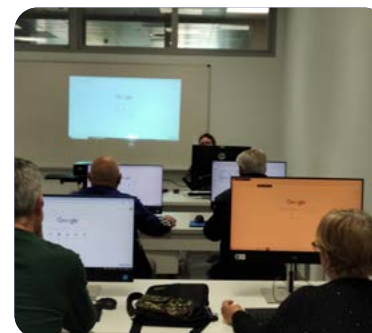
Uso del Ordenador ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia |

Vi28 nov

17:30 h

Aprende a encender el ordenador, usar el ratón, el teclado y conocer los iconos básicos. Pierde el miedo a la informática paso a paso con la ayuda de la animadora sociocultural.



INAUGURACIÓN

18 de septiembre 2025



Oficina de Información Europea

Cómete EUROPA

© Espacio Joven La Plaza - Pl. España, 1

¡Entérate de todo acerca de intercambios, viajes, empleo, voluntariado y demás iniciativas europeas para la juventud!



JUVENTUDFUENLA



juventudfuenla.com/comete-europa

Cursos y Talleres octubre 2025 – febrero 2026 ...

NORMAS DE INSCRIPCIÓN - Concejalía de Feminismo y Diversidad

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Mi **10** sep al Vi **12** sep 10:00 h

1. Se realizará la **inscripción** para los cursos y talleres ofertados **entre el 10 de septiembre a las 10:00 horas y el 12 de septiembre a las 19:00 horas**. Solo se podrá realizar la inscripción a través del formulario "online" situado en www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace llamado **Oferta Cursos y Talleres Feminismo**. Una vez cumplimentado, se generará un **resguardo** con tus datos y los cursos y/o talleres solicitados.
2. En caso de no tener acceso a Internet, se podrán utilizar **los puntos de conexión a Internet** del Centro para la Igualdad 8 de Marzo los días 10, 11 y 12 de septiembre en horario de 10:00 a 14:00h y de 17:00 a 19:00h. Imprescindible **solicitar** del 3 al 5 de septiembre **cita previa en el teléfono 91.615.12.61/75.55**.
3. Podrán participar en las actividades las personas mayores de edad **solicitando un curso y dos talleres** en orden de preferencia (1º y 2º opción), en el que se dará prioridad a las personas empadronadas en Fuenlabrada y que no hayan realizado la actividad solicitada en el curso anterior.
4. Para que la inscripción sea válida es necesario **autorizar la consulta del Padrón Municipal** en el formulario de inscripción **o presentar el Volante de Empadronamiento actualizado** en Conserjería del Centro para la Igualdad 8 de Marzo durante el periodo de inscripción (fuera de plazo no serán admitidos).
5. Se realizará un **sorteo el 16 de septiembre** a las 10:00 horas en el Salón de Actos del Centro para la Igualdad 8 de Marzo, donde **se obtendrán dos letras** de una única bolsa. Con la primera de las letras, **teniendo en cuenta el primer apellido**, se completarán los grupos de los cursos, y de igual modo, con la segunda letra los grupos de los talleres teniendo en cuenta el orden de preferencia solicitado, de tal manera que solo se adjudicará el taller solicitado en 2º opción si no se han cubierto las plazas disponibles con las personas que lo hubieran solicitado en 1º opción. La excepción son los cursos y talleres dentro de la **Escuela de Salud y Género "Entre Mujeres"**, donde prima el **criterio profesional** en lugar de la letra del sorteo.
6. Se reservará hasta un **5% de las plazas** para Derivaciones Internas de profesionales de recursos y servicios municipales, pudiendo ser mayor el porcentaje por criterio profesional en cursos y talleres de la Escuela de Salud y Género "Entre Mujeres".
7. Los **listados de personas admitidas** serán expuestos a partir del **1 de octubre** en www.ayto-fuenlabrada.es y en los tabloneros del Centro para la Igualdad 8 de Marzo.
8. El curso escolar 2025-2026 continuará con la distribución de la impartición de la oferta formativa en **dos cuatrimestres**, distribuidos del siguiente modo: 1º cuatrimestre de octubre de 2025 a la 1ª quincena de febrero de 2026 y 2º cuatrimestre de la 2ª quincena de febrero a junio 2026.
9. Será necesario contar con una cuenta de correo personal para una correcta comunicación desde la concejalía para las comunicaciones de anulación de clases, cambios de horarios, admisión en cursos y talleres, etc.

Público adulto, a partir de 18 años

Inscripciones entre el 10 de septiembre a las 10:00 h y el 12 de septiembre a las 19:00 h a través de

www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace **Oferta Cursos y Talleres Feminismo**

NOVEDAD: Nueva ubicación de la Casa de la Mujer en Calle Leganés 59, posterior.



Jueves 2 octubre

CURSO

Autodefensa Feminista ...



Espacio Joven La Plaza |

Un jueves al mes 19:00 h

El grupo **Feminismo Joven Fuenla**, te invita a unirse a sus sesiones de autodefensa mensuales, para aprender diferentes herramientas y estrategias que nos permitan actuar y protegernos en situaciones de riesgo, pero también para ganar confianza en nosotras mismas. **Las sesiones serán impartidas por Alicia Foronda, instructora especialista en Defensa Personal y licenciada en Psicología.**



Mujeres jóvenes, preferentemente de 18 a 35 años

Se abrirá una inscripción mensual para cada sesión a través de la web del Ayuntamiento y se anunciará el enlace a la inscripción a través de las redes sociales de la concejalía de Feminismo y Juventud del Ayuntamiento de Fuenlabrada

Más información en el 91 615 12 61

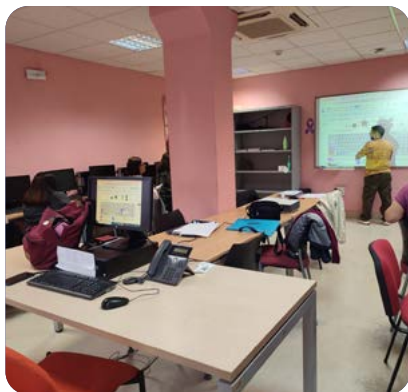
Lunes 6 octubre

TALLER

Informática Básica ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu 6oct hasta Lu 19ene 9:00 h



Domina las habilidades digitales básicas para tu vida diaria. Aprende a manejar el ordenador de forma práctica: identifica sus componentes, organiza tus archivos, crea y edita documentos en Word, navega por Internet y gestiona tu correo electrónico con soltura. **Descubre herramientas clave que te harán la vida más fácil, todos los días.**



Público adulto, preferentemente mujeres

Grupo 1: lunes y miércoles de 9:00 a 11:00 h

Grupo 2: martes y jueves de 11:00 a 13:00 h

Grupo 3: lunes y miércoles de 18:30 a 20:30 h

Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace **Oferta Cursos y Talleres Feminismo**

TALLER



Coaching para Dirigir mi Vida ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu 6oct hasta Mi 11feb 9:00 h

Explora tu historia. Redefine tu camino.

En este espacio de aprendizaje y transformación, tú llevas el timón. A través del **coaching**, **analizaremos experiencias de vida, reconoceremos necesidades reales y redescubriremos tus deseos e intereses más auténticos**. Aquí, tú eres la protagonista. Avanzarás a tu ritmo, tan lejos como decidas llegar, en un viaje de descubrimiento personal y colectivo.



Público adulto, preferentemente mujeres

Grupo 1: Lunes de 9:00 a 11:00 h

Grupo 2: Miércoles de 9:00 a 11:00 h Inscripciones

a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace

Oferta Cursos y Talleres Feminismo

CURSO

Iniciación a la Creación Literaria ...

Casa de la Mujer |

Desde Lu 6oct hasta Lu 1jun 10:30 h

Escritura creativa con voz de mujer.

Explora y potencia tu creatividad a través de la lectura y escritura de cuentos, relatos, novelas y poesía, reconociendo y valorando el legado de mujeres escritoras.

A lo largo de las sesiones, descubrirás tu propia voz narrativa y aprenderás a desarrollar tus textos con libertad.



Público adulto, únicamente mujeres

Lunes de 11:00 a 13:00 h, inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace **Oferta Cursos y Talleres Feminismo**

Importante: ubicación de la Casa de la Mujer en calle Leganés 59, posterior.

TALLER

Medit-arte, el Arte de la Relajación ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu 6oct hasta Lu 9feb 11:00 h



Regálale un cuerpo nuevo: respira, estira y conéctate contigo.

Tómate un momento para respirar mejor y estirarte, ofreciéndote la posibilidad de renovar tu cuerpo y tu mente. Ven a practicar **diversas técnicas de relajación inspiradas en el yoga**, donde explorarás respiraciones conscientes, asanas (posturas), cerraduras energéticas y mantras.



Público adulto, preferentemente mujeres

Grupo 1: lunes de 10:30 a 12:30 h. Grupo 2: lunes de 16:30 a 18:30 h

Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace **Oferta Cursos y Talleres Feminismo**. Importante: ubicación de la Casa de la Mujer en calle Leganés 59, posterior.

TALLER



Activa tu Mente I ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu6oct hasta Lu9feb 11:00 h

Entrena tu mente y fortalece tus habilidades cognitivas. Mejora memoria, atención, concentración, razonamiento y lógica a través de ejercicios prácticos y técnicas efectivas. **Mantén tu mente activa para afrontar con autonomía las tareas diarias.** Además, abordaremos de forma positiva los despistes y olvidos, reduciendo la preocupación y ayudando a prevenir el deterioro cognitivo.



Público adulto, únicamente mujeres. Lunes de 11:00 a 13:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

TALLER

Informática Avanzada ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu6oct hasta Lu19ene 11:00 h

Amplía tus habilidades digitales y sácale más provecho a Internet. Aprende a usar el ordenador y sus periféricos con mayor profundidad: trabaja con documentos en línea, comprime archivos, realiza trámites digitales, compra de forma segura por Internet, evita el *spam* y gestiona tus redes sociales con eficacia. Es imprescindibles tener conocimientos básicos de ordenador, teclado y ratón.



Público adulto, preferentemente mujeres
Grupo 1: lunes y miércoles de 11:00 a 13:00 h
Grupo 2: martes y jueves de 9:00 a 11:00 h
Grupo 3: martes y jueves de 16:30 a 18:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

TALLER

Scrapbook ...



Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu6oct hasta Lu9feb 16:30 h

Da vida a tus recuerdos con arte en papel.

Explora tu creatividad creando objetos decorativos que preserven recuerdos, experiencias o ideas, a través del collage, la fotografía y pequeños adornos.

Con retazos de papel, imágenes y recortes darás forma a miniálbumes -también conocidos como libros-arte-, composiciones únicas y personalizadas que reflejan tu mundo interior.



Público adulto, preferentemente mujeres
Lunes de 16:30 a 18:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

TALLER

Manejo Práctico del Móvil ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu6oct hasta Mi4feb 17:30 h

Aprende a manejar los programas y las funciones de un *smartphone* de una manera práctica: conoce el funcionamiento de los diferentes botones, qué significan los iconos, cómo recibir y enviar llamadas y mensajes, cómo utilizar el calendario, alarmas o reloj, navegar por internet, descargar y usar aplicaciones. Es necesario traer un móvil con pantalla táctil (*smartphone*) con conexión a internet propia.



Público adulto, preferentemente mujeres
Grupo 1: lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h
Grupo 2: martes y jueves de 18:30 a 19:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*



CURSO

Duelo: Enfrentando la Muerte de un Ser Querido ...

Casa de la Mujer | Desde Lu6oct hasta Lu1jun 18:00 h



Afrontar el duelo por la pérdida de un ser querido siempre es doloroso, y muchas veces, como mujeres, lo vivimos cargando también con las "mochilas emocionales" heredadas de nuestro rol de cuidadoras dentro de la familia y el entorno. **Para formar parte del proceso, realizamos una entrevista previa que nos permitirá conocerte mejor y ofrecerte un acompañamiento adecuado a tu momento vital.**



Público adulto, únicamente mujeres
Grupo 1: viernes de 10:30 a 12:30 h
Grupo 2: lunes de 18:00 a 20:00 h
Importante: ubicación de la Casa de la Mujer en calle Leganés 59, posterior.
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

CURSO

Artes Escénicas ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu6oct hasta Lu1jun 18:30 h

¡Saca a la actriz que llevas dentro!

Desarrolla tus habilidades teatrales explorando técnicas como la improvisación, el *clown*, la lectura dramatizada y la expresión corporal.

A través de este acercamiento a las artes escénicas y el papel de mujeres relevantes en su historia, **descubrirás cómo se construye un personaje**, mientras entrenas tu voz con ejercicios de vocalización, memorizas textos y das vida a diferentes emociones sobre el escenario.



Público adulto, preferentemente mujeres
Lunes de 18:30 a 20:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*



TALLER

Plantándole Cara al Estrés con Mindfulness ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Lu6oct hasta Lu9feb 19:00 h



Descubre el poder de la Atención Plena para reconocer lo que te desborda, conectar con tus emociones y escuchar lo que tu cuerpo te está diciendo. El estrés impacta en tu salud física, mental y emocional. **Aprender a observar lo que sientes, piensas y haces te da las herramientas para responder con calma, claridad y equilibrio.**



Público adulto, únicamente mujeres
Grupo 1: Martes de 11:00 a 13:00 h
Grupo 2: Lunes de 18:30 a 20:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

Martes7octubre

TALLER

Inglés para Viajeras ...

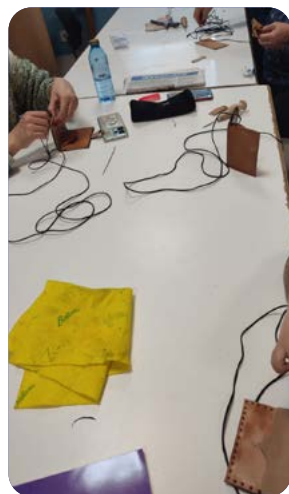
Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Ma7oct hasta Ju15ene 9:00 h

Prepárate para comunicarte con soltura en tus viajes al extranjero. Practica vocabulario y expresiones útiles para pedir información, hacer el *check-in* en un hotel, leer el menú de un restaurante o reservar actividades turísticas. Se requiere tener conocimientos básicos de inglés.



Público adulto, preferentemente mujeres
Martes y jueves de 9:00 a 11:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*



TALLER

Artesanía en Cuero ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Ma7oct hasta Ma3feb 10:00 h

Adéntrate en las infinitas posibilidades que ofrece este noble material y aprende técnicas básicas de marroquinería con las que podrás moldear, decorar y coser el cuero de forma sencilla.

Crearás piezas pequeñas pero vistosas, como pulseras, llaveros, marcapáginas o billeteras, desarrollando tu lado más creativo mientras trabajas con tus manos.



Público adulto, preferentemente mujeres
Martes de 10:00 a 12:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

CURSO

La Historia que No nos Contaron ...

Casa de la Mujer |

Desde Ma7oct hasta Ma26may 10:30 h

Descubre la historia de la humanidad desde una mirada feminista.

Visibiliza el papel de las mujeres, reconoce su impacto y despierta tu pensamiento crítico. Sumérgete en el contexto social, la religiosidad, la vida cotidiana y los espacios que habitaron las mujeres a lo largo de la historia.



Público adulto, preferentemente mujeres
Martes de 10:30 a 12:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*
Importante: ubicación de la Casa de la Mujer en calle Leganés 59, posterior.

TALLER

Programación Neurolingüística PNL ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Ma7oct hasta Ma3feb 11:00 h



La Programación Neurolingüística (PNL) parte de la idea de que el lenguaje moldea tu estado de ánimo y tu percepción. **Cambia la manera en que te expresas y cambiarás cómo te ves a ti mismo, tu potencial y tu vida.** Aprende a aplicar la PNL en tus rutinas diarias para afrontar desafíos desde otra perspectiva y trabajar aspectos como la autoestima, los valores, la asertividad, las emociones y tus fortalezas personales.



Público adulto, únicamente mujeres
Grupo 1: martes de 11:00 a 13:00 h
Grupo 2: Jueves de 18:30 a 20:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

TALLER

Resiliencia: Adaptarse a los Cambios Desde una Actitud Positiva ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Ma7oct hasta Ma3feb 16:30 h

Aprende a fortalecer tu resiliencia y enfréntate mejor a la adversidad.

Desarrolla actitudes clave para cultivar un perfil resiliente en tu día a día.



Público adulto, únicamente mujeres
Grupo 1: jueves de 11:00 a 13:00 h
Grupo 2: martes de 16:30 a 18:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

CURSO

Calidad de Vida ...

Casa de la Mujer | Desde Ma7oct hasta Ma26may 17:30 h



Si quieres mejorar tu calidad de vida tanto física como mental este curso es para ti. Además **podrás crecer a nivel personal y potenciar tu bienestar**, y aprenderás técnicas para gestionar tus emociones y enfrentar los desafíos cotidianos, lo que te ayudará a elevar tu estado de ánimo, prevenir trastornos emocionales y mejorar tu calidad de vida.



Público adulto, únicamente mujeres
Grupo 1: miércoles de 10:00 a 12:00 h
Grupo 2: martes de 17:30 a 19:30 h
Importante: ubicación de la Casa de la Mujer en calle Leganés 59, posterior.
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

TALLER

Grandes Figuras de la Literatura Escrita por Mujeres: Las Reinas del Cuento, Escritoras de Relato Breve ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Ma7oct hasta Ma3feb 18:30 h

Este curso propone un recorrido por algunas de las autoras más potentes y singulares del cuento contemporáneo. A través del análisis de sus relatos —junto con aspectos de su vida y obra— **exploraremos estilos, tonos y universos literarios que abordan la complejidad de la experiencia humana desde miradas femeninas.**



Público adulto, preferentemente mujeres
Martes de 18:30 a 20:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

Miércoles8octubre

TALLER

Zentangle ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Mi8oct hasta Mi28ene 10:30 h

Dibuja, relájate y medita con el arte del zentangle. Aprende esta técnica meditativa basada en patrones repetitivos que te permitirá alcanzar **una experiencia creativa que calma la mente, estimula la atención plena y despierta tu sensibilidad interior.**



Público adulto, preferentemente mujeres
Miércoles de 10:30 a 12:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

TALLER

Yo Reparo en Casa ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Mi8oct hasta Mi28ene 11:00 h

Toma las herramientas. Toma el control. Aprende a reparar y mantener tu hogar con tus propias manos: arregla grifos, instala estanterías, cambia enchufes, repara persianas... y mucho más. Gana autonomía e independencia técnica con sesiones 100 % prácticas en fontanería, electricidad, cerrajería y bricolaje.



Público adulto, preferentemente mujeres
Miércoles de 11:00 a 13:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

CURSO

Autoconocimiento Para el Cambio ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Mi8oct hasta Vi29may 17:00 h



Atrévete a ser el cambio que deseas en tu vida. Transforma aquello que ya no te hace bien y vuelve a conectar con la sabiduría profunda de tu cuerpo. **Aprende a escucharte, comprenderte y valorarte desde el amor propio, y cultiva vínculos basados en el respeto y el buen trato.** A través del entrenamiento en hábitos de autocuidado, descubrirás herramientas poderosas. La experiencia comienza con una entrevista previa, para asegurar que este camino resuene contigo y tus necesidades.



Público adulto, únicamente mujeres
Grupo 1: viernes de 9:30 a 12:30 h
Grupo 2: miércoles de 17:00 a 20:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

Jueves9octubre

TALLER

Biodanza: Conecta con la Vida ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Ju9oct hasta Ju29ene 11:00 h

Sumérgete en una **experiencia transformadora que une música, canto, movimiento y encuentros grupales para fomentar el autoconocimiento.** La biodanza es un sistema que nos invita a explorar nuestros potenciales de forma divertida, a reconectar con el cuerpo y las emociones, y a disfrutar del momento presente.



Público adulto, únicamente mujeres
Jueves de 11:00 a 13:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

CURSO

Patchwork ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Ju9oct hasta Ju21may 11:00 h



Cose historias con arte y color.

Desarrolla tus habilidades artísticas en grupo creando piezas decorativas con textiles que representan historias de vida.

Aprenderás y aplicarás técnicas del patchwork, utilizando patrones y plantillas para elaborar adornos y composiciones con retales de tela de distintos tamaños, colores y texturas.

Una actividad creativa y colaborativa que transforma fragmentos de tela en obras únicas cargadas de significado.

Público adulto, preferentemente mujeres
Jueves de 16:30 a 18:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

TALLER

Repostería en Familia ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Ju9oct hasta Vi30ene 16:30 h

Endulza tu tiempo en familia.

La repostería es el hobby perfecto para compartir, reír y disfrutar juntos. Fortalece los lazos familiares mientras preparáis dulces y postres fáciles y divertidos.

En esta cocina, ¡los y las peques mandan! Los/as adultos/as serán sus pinches, acompañando y apoyando en cada paso.

Aprended, cread, y saboread el resultado juntos. ¡Diversión y dulzura garantizadas!



Público adulto, hombres y mujeres acompañados/as de un/a menor a partir de 8 años
Grupo 1: jueves de 16:30 a 18:30 h
Grupo 2: viernes de 18:00 a 20:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

Viernes 10 octubre

TALLER

Míster Chef: Aprópiate de la Cocina ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Vi10oct hasta Vi30ene 16:00 h



Domina la cocina desde la base.

Aprende a preparar menús completos y repostería desde cero. Antes de cocinar, **conocerás el uso correcto de utensilios, tipos de cortes, tiempos de cocción, elaboración de salsas y fondos, y el tratamiento ideal de verduras, carnes y pescados.**

Adquiere las técnicas, suelta la creatividad... ¡y sorprende con cada plato!



Público adulto, preferentemente hombres
Viernes de 16:00 a 18:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

TALLER

Percusión ...

Centro para la Igualdad 8 de Marzo |

Desde Vi10oct hasta Vi30ene 16:30 h

¡Siente el ritmo, despierta tu energía! Si te apasiona la música y, especialmente, la percusión, este espacio es para ti.

Disfrutarás tocando en grupo y aprendiendo a dominar el tambor, explorando figuras rítmicas básicas (negras, corcheas, semicorcheas y sus silencios), combinaciones rítmicas e iniciación a la improvisación.

Mediante juegos rítmicos y percusión corporal, formarás parte de un ensamble de batucada lleno de energía y creatividad.

¡Potencia tu expresión musical y déjate llevar por el ritmo!



Público adulto, preferentemente mujeres
Viernes de 16:30 a 18:30 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es,
en el enlace *Oferta Cursos y Talleres Feminismo*

FUENLA x ALDAIA

FESTIVAL SOLIDARIO

5 - 6 SEPTIEMBRE PARQUE FERIA DE FUENLABRADA

ACTUACIONES EN EL AUDITORIO JOAQUÍN SABINA

VIERNES 5 • 19:00 h

**DJ DEVIZZ &
ADRIIMARTINEZDJ**

**ROCK EN FAMILIA
"ALL YOU NEED IS ROCK"**

**TRIBUTA A LOS CLÁSICOS
DEL POP-ROCK EN ESPAÑOL
CON "SILVANA MANGANO"**

**CHARANGA
"RAMÓN RUBIAL"**

SÁBADO 6 • 19:00 h

**TRIBUTA A QUEEN CON
"VH QUEEN TRIBUTE"**

MARIO BUENO

CORO'N'ROCK FUENLA

**ESPECTÁCULO DE MAGIA
CON "EDU EL MAGO"**

**CHARANGA
"RAMÓN RUBIAL"**

CON LA PARTICIPACIÓN DE MÁS DE 80 ASOCIACIONES DE FUENLABRADA
TALLERES **FERIA** **BARRA SOLIDARIA** A PRECIOS POPULARES **MARCHA POPULAR Y SOLIDARIA**
MERCADILLO SOLIDARIO ENTIDAD COBO CALLEJA - AEFSUR **LEGIÓN 501**

CÓMO COLABORAR:

ENTRADA SOLIDARIA: 2€ EN TAQUILLA DESDE LAS 18:00H

DONA EN LOS PUNTOS SOLIDARIOS

FILA 0: MESA POR LA CONVIVENCIA

ES40 0078 0072 6640 0000 4955

 **bizum N.º 12172**
MESA POR LA CONVIVENCIA



MÁS INFORMACIÓN EN:
WWW.AYTO-FUENLABRADA.ES

FUENLA x ALDAIA

FESTIVAL SOLIDARIO

5 - 6 SEPTIEMBRE PARQUE FERIA DE FUENLABRADA

ACTIVIDADES EN EL PARQUE FERIA

VIERNES 5 Y SÁBADO 6 DESDE LAS 19:00H

MERCADILLO SOLIDARIO
ENTIDAD COBO CALLEJA
AEFSUR

TALLERES FAMILIARES Y
MERCADILLO SOLIDARIO
DE ASOCIACIONES

ZONA FUENLI

LEGIÓN 501

BARRA SOLIDARIA

**EXPOSICIÓN COCHES
CLÁSICOS Y VEHÍCULOS
DE EMERGENCIA**

**MARCHA
POPULAR**

ZONA MAUF

**FERIA DE
ATRACCIONES**

ADemás, ACTUACIONES MUSICALES EN
EL ESCENARIO DEL AUDITORIO JOAQUÍN SABINA

CÓMO COLABORAR:

ENTRADA SOLIDARIA: 2€ EN TAQUILLA DESDE LAS 18:00H

DONA EN LOS PUNTOS SOLIDARIOS

FILA 0: MESA POR LA CONVIVENCIA

ES40 0078 0072 6640 0000 4955

 **bizum N.º 12172**
MESA POR LA CONVIVENCIA



MÁS INFORMACIÓN EN:
WWW.AYTO-FUENLABRADA.ES

CURSOS UNIVERSIDAD POPULAR DE FUENLABRADA

Desde Ma9sep al Ju18sep **Período de inscripción**

La **UNIVERSIDAD POPULAR DE FUENLABRADA** con sede en el **Centro Cultural La Paz** oferta cursos relacionados con el arte y la cultura para el **curso 25/26**. Las clases comienzan a partir del **1 de octubre** para todos los cursos.



La información completa de los cursos y monográficos, el coste de las tasas a abonar por cada curso, contenidos, etc. está disponible en formato digital en la página web del Ayuntamiento de Fuenlabrada, y en formato papel mediante folletos disponibles en el Centro Cultural La Paz y en la Concejalía de Cultura en el Centro Cultural Tomás y Valiente.

CURSOS ANUALES

Cultura y Conocimiento

- Cultura básica para personas adultas. Niveles de iniciación y profundización
- Español para personas extranjeras. Nivel A1-A2 Inicial y Nivel A2-B1 Intermedio

Danza Española

- Flamenco. Niveles de iniciación y profundización
- Sevillanas. Niveles de iniciación, profundización y avanzado

Fotografía

- Edición y revelado digital. Niveles Iniciación y Profundización
- Fotografía. Iniciación
- Creación de proyectos fotográficos



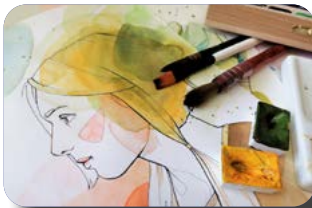
Pintura

- Dibujo y Pintura iniciación
- Profundización a la pintura
- Ilustración profundización.
- Técnicas Pictóricas



Teatro

- Teatro para adolescentes
- Teatro para personas adultas



Lunes 6 octubre

CURSO



Imparte: **Juan Ortiz García**

Escritura Creativa ... Asociación Arte&Danza

Centro Cultural de la Paz |

Desde **Lu6oct** hasta **Lu25may** 19:00 h
¿Te apasiona leer y disfrutar de historias inolvidables? ¿Te gustaría construir tus propios relatos, aunque no sepas muy bien por dónde empezar?

Apúntate a nuestro nuevo Curso de Escritura Creativa y **comienza a dar rienda suelta a tu imaginación para encontrar tu estilo narrativo**. Con nuestras clases semanales, te divertirás elaborando argumentos de cuentos, relatos cortos, novelas, obras de teatro, guiones televisivos... con todos los recursos literarios que necesitas por fin a tu alcance. Te enseñaremos el arte de contar dando voz a tus personajes y compartiendo el universo infinito de tu invención



Público adulto, a partir de 16 años
Todos los lunes, de 19:00 a 20:00 h
Plazas limitadas
Información e inscripciones en infoarteydanza@gmail.com
Síguenos en [@arteydanzafuenlabrada](https://www.instagram.com/arteydanzafuenlabrada)

TALLER

Teatro ArteEscena ... Asociación Arte&Danza

Centro Cultural de la Paz |

Desde **Lu6oct** hasta **Lu22jun** 19:00 h

Sumérgete en el mundo del teatro con ArteEscena, el nuevo taller de la Asociación Arte&Danza en colaboración con el Ayuntamiento de Fuenlabrada.

A lo largo del curso exploraremos todas las formas del arte escénico: teatro clásico, contemporáneo, improvisación, teatro físico, creación colectiva y más. **Un espacio para aprender, experimentar y disfrutar del escenario desde la primera sesión.** El objetivo final: llevar a escena una o varias obras creadas y ensayadas por el propio grupo, según la evolución del curso y la creatividad colectiva.



Público adulto, a partir de 16 años
Todos los lunes, de 19:00 a 20:00 h
Plazas limitadas
Información e inscripciones en infoarteydanza@gmail.com
Síguenos en [@arteydanzafuenlabrada](https://www.instagram.com/arteydanzafuenlabrada)



Público adulto, a partir de 18 años
Los cursos del taller de Pintura desde los 16 y un curso de Teatro desde los 12 años
El plazo de solicitud de matrícula es del martes 9 al jueves 18 de septiembre de 2025, y se realiza en la página web: <https://universidadpopular.ayto-fuenlabrada.es>
Estamos a su disposición en la Universidad Popular. Centro Cultural La Paz:
universidadpopular@ayto-fuenlabrada.es , Tel: 916084848

Jueves 25 septiembre

TALLER

Cuidar la Salud Mental en la Era Digital ...

Espacio Joven La Plaza | Ju 25 sep 17:30 h



El Equipo de Salud Joven de la Concejalía de Juventud e Infancia, en colaboración con la Liga de la Educación y la Cultura Popular, llevará a cabo un taller dirigido a familias y adolescentes a partir de los 12 años para reflexionar acerca de cómo el abuso de pantallas produce un empeoramiento en la salud mental juvenil.

Contenidos:

- Salud mental adolescente: factores que la hacen más vulnerable.
- Consecuencias del abuso y la adicción a pantallas.
- Regular el uso de la tecnología en casa.
- Estrategias para la toma de conciencia sobre el uso de la tecnología.
- Alternativas de ocio y socialización.



Dirigido a familias y adolescentes a partir de los 12 años
Actividad gratuita
Horario: de 17:30 a 19:30 h
Inscripciones a partir del 12 de septiembre en bit.ly/familias-septiembre25
Más información en juventudfuenla.com a partir del 12 de septiembre

Martes 30 septiembre

TALLER

Baby Gym ...

Espacio para Crecer-Fuenlisclub |

Desde Ma 30 sep al Mi 17 dic 16:30 h

Baby Gym es mucho más que un taller: es un espacio donde las familias se conectan, aprenden y disfrutan juntas. A través de **actividades creadas especialmente para el desarrollo de los más pequeños y pequeñas, impulsamos su crecimiento físico, emocional y lingüístico en un entorno seguro y lleno de estímulos.**

Deambuladores: Niños y niñas de 10 a 16 meses

Martes de 17:45 a 18:45 h

Gateadores: Niños y niñas de 17 a 22 meses

Miércoles de 16:30 a 17:30 h

Caminantes Niños y niñas entre 23 y 35 meses

Martes de 16:30 a 17:30 h

Miércoles de 17:45 a 18:45 h



Público familiar
Niños y niñas entre 10 y 35 meses
Taller trimestral-gratuito.
Importante: este espacio se encuentra en plaza de Poniente, 5 bis
Más información e inscripciones en juventudfuenla.com a partir del 1 de septiembre

TALLER

Lo Tuyo Es Puro Teatro ...

Espacio para Crecer-Fuenlisclub |

Desde Ma 30 sep al Mi 29 abr 17:15 h

¡Imaginación, creatividad... y acción! Este taller invita a niños y niñas a **descubrir el mágico mundo del teatro a través del juego dramático.** Una experiencia divertida y participativa donde podrán expresar lo que sienten, imaginar nuevas historias y dejar volar su creatividad.

Niños y niñas nacidos entre 2020 y 2022:

Martes de 17:15 a 18:45 h

Niños y niñas nacidos entre 2017 y 2019:

Miércoles de 17:15 a 18:45 h



Público Infantil
Niños y niñas nacidos entre 2017 y 2022
Precio: 25,20 €, precio con descuento: 20,16 €.
Importante: este espacio se encuentra en plaza de Poniente, 5 bis
Más información e inscripciones en juventudfuenla.com a partir del 1 de septiembre



TALLER

English For Fun ...

En varias ubicaciones de la ciudad |

Desde Ma 30 sep al Ju 30 abr 17:30 h

En el taller English For Fun, niños y niñas se sumergen en el idioma de una forma única y emocionante. A través de juegos interactivos, canciones pegadizas y manualidades, los y las peques aprenden nuevas palabras y expresiones sin darse cuenta. **Cada sesión es una pequeña aventura llena de risas y descubrimientos** donde el inglés se convierte en una herramienta natural para divertirse, crear y comunicarse.

Niños y niñas nacidos entre 2020 y 2022:

Martes 17:30 a 18:30 h en JMD-El Naranjo-La Serna

Miércoles 17:30 a 18:30 h en Espacio para crecer-Fuenlisclub (Plaza Poniente, 5bis)

Jueves 17:30 a 18:30 h en JMD-Vivero Hospital Universidad

Niños y niñas nacidos entre 2017 y 2019:

Martes 17:30 a 19:00 h en JMD-Vivero Hospital Universidad

Miércoles 17:30 a 19:00 h en JMD-El Naranjo-La Serna

Jueves 17:30 a 19:00 h en Espacio para crecer-Fuenlisclub (Plaza Poniente, 5bis)



Público Infantil
Niños y niñas entre 2017 y 2019:
Precio: 27,72 €, precio con descuento: 22,18 € (carné Fuenlisclub)
Niños y niñas entre 2020 y 2022:
Precio: 20,79 €, precio con descuento: 16,64 € (carné Fuenlisclub)
Más información e inscripciones en juventudfuenla.com a partir del 1 de septiembre

Miércoles 1 octubre

OCIO

Escuela de Sables Láser Fuenla Force Combat ...

Espacio Joven La Plaza | Desde Mi 1 oct al Mi 27 may 17:00 h



¿Has soñado con manejar un sable láser como un verdadero *jedi*? ¡Esta es tu oportunidad! Te presentamos la Escuela de Sables Láser Fuenla Force Combat, un lugar donde la emoción, la disciplina y la diversión se unen para ofrecerte una experiencia inolvidable. Aquí **no solo aprenderás a manejar sables láser, sino que también te sumergirás en un mundo de valores, amistad y superación personal.** Ofrecemos un programa completo adaptado a distintos niveles de habilidad. Aprenderás técnicas de combate, movimientos acrobáticos y estrategias que te harán sentir como un auténtico maestro del sable láser. *La inscripción incluye el préstamo tanto del sable láser como de la protección facial necesaria para el desarrollo de las clases.



Público de 13 a 35 años
Miércoles de 17:00 a 19:00 h
Más información e inscripciones en www.juventudfuenla.com
a partir del 1 de septiembre
Precio general: 25,20 €. Precio para socios y socias Fuenli: 20,16 €.
Precio Tarjeta FuenlaJoven: 20,16 €

TALLER

Pintura Infantil ...

Espacio para Crecer-Fuenlisclub |



Desde Mi 1 oct al Mi 29 abr 17:30 h
¡Un taller lleno de color, imaginación y creatividad! Pensado para niños y niñas de 8 a 12 años que quieran explorar el arte y expresar lo que sienten, piensan o sueñan a través del dibujo y la pintura. **Aprenderán técnicas como pastel, ceras, témperas, acuarelas o acrílico y jugarán con el color, la luz y las formas. También crearán con arcilla y descubrirán el grabado calcográfico.** Una experiencia artística divertida, donde cada obra será tan única como quien la crea. ¡Aquí, el arte cobra vida y la imaginación no tiene límites!



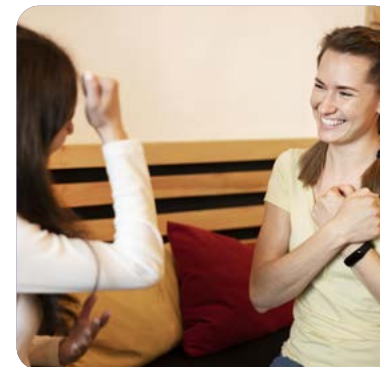
Público Infantil
Niños y niñas nacidos entre 2013 y 2017
Precio: 25,20 €, precio con descuento: 20,16 €
Importante: este espacio se encuentra en plaza de Poniente, 5 bis
Más información e inscripciones en juventudfuenla.com a partir del 1 de septiembre

Jueves 2 octubre

TALLER

Iniciación a la Lengua de Signos Española ...

Espacio Joven La Plaza | Desde Ju 2 oct al Ju 28 may 10:00 h



A través de contenidos sencillos, dinámicos y divertidos acercaremos a los y las participantes a la cultura sorda contribuyendo a la **eliminación de las barreras comunicativas existentes, promoviendo actitudes positivas hacia la diversidad y a la igualdad de oportunidades** de las personas sordas. Con la práctica de la LSE se desarrolla la memoria visual, la psicomotricidad, el uso del espacio, etc.

Horario de mañana: 10:00 a 12:00 h para adolescentes y jóvenes de 16 a 35 años.

Horario de tarde: 17:00 a 19:00 h para adolescentes y jóvenes de 13 a 35 años.



Público de 13 a 35 años
Miércoles de 17:00 a 19:00 h
Más información e inscripciones en www.juventudfuenla.com
a partir del 1 de septiembre
Precio general: 29,70 €. Precio para socios y socias Fuenli: 20,16 €.
Precio Tarjeta FuenlaJoven: 23,76 €

TALLER

Canta-Cuentos ...

Espacio para Crecer-Fuenlisclub |

Desde Ju 2 oct al Ju 18 dic 16:30 h

Niños y niñas, acompañados de un adulto (madre, padre, abuelo/a o tutor/a), tendrán la **oportunidad de sumergirse en el fascinante mundo de los cuentos, descubriendo cómo cobrar vida a través de las manos.** Fomentaremos el desarrollo de los más pequeños y pequeñas, estimulando su lenguaje y fortaleciendo su comunicación mediante la lengua de signos. Diseñado para que todos y todas participen de manera activa para compartir momentos de calidad, fortalecer vínculos y vivir experiencias inclusivas y enriquecedoras. No te pierdas la oportunidad de aprender, jugar y disfrutar en familia, explorando nuevas formas de comunicación en un entorno lleno de cariño, risas y mucha diversión.

Niños y niñas de 17 a 22 meses

Jueves de 16:30 a 17:30 h

Niños y niñas de 23 a 35 meses

Jueves de 17:45 a 18:45 h



Público familiar, niños y niñas entre 17 y 35 meses
Taller trimestral-gratuito. Importante: este espacio se encuentra en plaza de Poniente, 5 bis
Más información e inscripciones en juventudfuenla.com a partir del 1 de septiembre

Viernes **3** octubre

TALLER

Cajón de Sastre ...

En diferentes espacios de la ciudad |

Desde Vi**3**oct al Sa**13**dic 11:00 h

En una era llena de pantallas y tecnología, se propone regresar a lo simple y auténtico, a esos juegos que comenzaban con un alegre "¿jugamos?". En este taller, los **niños y niñas redescubrirán el placer de correr, inventar, reír y disfrutar jugando en equipo. Cada día será una nueva aventura llena de movimiento, creatividad y risas.** Porque jugar no es solo pasar el rato, ¡es aprender sin darse cuenta, fortalecer la amistad y crear recuerdos que quedarán para siempre en su corazón!

Viernes de 17:00 a 18:30 h en JMD-Vivero-Hospital-Universidad
Sábado de 11:00 a 12:30 h en Espacio para crecer-Fuenlisclub
 (Plaza Poniente, 5 bis)



Público infantil
 Niños y niñas nacidos entre 2020 y 2022
 Taller trimestral-gratuito
 Más información e inscripciones en juventudfuenla.com a partir del 1 de septiembre

TALLER

Artes Plásticas ...

Espacio para Crecer-Fuenlisclub |

Desde Vi**3**oct al Vi**24**abr 17:00 h

¡Es hora de dejar volar la imaginación y liberar la creatividad! En este taller, pensado para niños y niñas de 5 a 7 años, los pequeños y las pequeñas artistas explorarán el maravilloso mundo del arte. **Con colores, formas, texturas y mucha diversión, desarrollarán su expresión personal mientras aprenden a manejar diferentes materiales como témperas, acuarelas y barro.** Además, se inspirarán en obras de artistas famosos y el arte de otras culturas para crear sus propias obras únicas. ¡Un espacio donde cada pincelada y modelado será una nueva aventura! Todos los materiales están incluidos.



Público infantil, niños y niñas nacidos entre 2018 y 2020
 Precio: 25,20 €, precio con descuento: 20,16 €
 Importante: este espacio se encuentra en plaza de Poniente, 5 bis
 Más información e inscripciones en juventudfuenla.com a partir del 1 de septiembre

Jueves **27** noviembre

TALLER

Herramientas Prácticas para la Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes ...

Espacio Joven La Plaza | Ju**27**nov 17:30

¿Tienes sensaciones de ansiedad o mucho estrés cuando te enfrentas a los exámenes? ¿Te gustaría aprender herramientas prácticas de gestión de estas emociones en el día a día?

El Equipo de Salud Joven de la Concejalía de Juventud e Infancia en colaboración con la Liga de la Educación y la Cultura Popular, llevará a cabo un taller sobre **herramientas prácticas para gestionar la ansiedad ante los exámenes, dirigido a alumnado de secundaria y bachillerato.**

Este taller, completamente práctico, tendrá los siguientes contenidos:

- Base teórica para comprender los conceptos a tratar.
- Ejercicios prácticos para el autocuidado en el periodo de exámenes.
- Ejercicios prácticos para aumentar la confianza y la autoestima académica y reducir el nivel de presión.
- Ejercicios prácticos para la regulación emocional el día del examen.



Dirigido a padres, madres y/o tutores y adolescentes a partir de los 14 años
 Actividad gratuita
 Horario de 17:30 a 19:30 h
 Inscripciones a partir del 11 de noviembre en bit.ly/familias-noviembre25
 Más información en juventudfuenla.com a partir del 11 de noviembre

FÓRMATE para acceder al empleo 2025

Desde el **CIFE del Ayuntamiento de Fuenlabrada**, ayudamos a mejorar tu formación para conseguir un empleo.

CURSOS GRATUITOS

REQUISITOS:

- Estar inscrito/a como demandante de empleo en las Oficinas de Empleo de la Comunidad de Madrid.
- Tendrán prioridad las personas en situación de desempleo.
- Tener al menos 16 años.
- Cumplir con los requisitos que se estipulen para el acceso al curso solicitado.



CÓDIGO	CURSO	HORAS
SSCS0208	ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES (2 EDICIONES)	450 h
ADGG0508	OPERACIONES DE GRABACIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS Y DOCUMENTOS	440 h
HOTR0108	OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	350 h
ADGD042PO	CONTABILIDAD GENERAL, CONTAPLUS Y FISCALIDAD	120 h
HOTR54	POSTRES DE VANGUARDIA	120 h

INSCRIPCIÓN:

En Oficina de Empleo de Fuenlabrada:

910783454 / 916153197



Buscador público de cursos de o.e. de la Comunidad de Madrid:



Calendario: de septiembre a diciembre de 2025

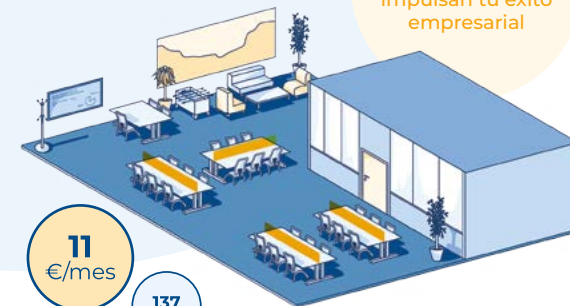
COWORKING PARA EMPRESAS FUENLABRADA

El espacio ideal si tienes una idea de negocio o tu empresa tiene menos de 24 meses. Aquí impulsamos el crecimiento y el éxito de tu proyecto empresarial

20

PUESTOS COWORKING

Donde los precios competitivos impulsan tu éxito empresarial



11 €/mes

137 m²

OBJETIVOS

- Facilitar el nacimiento y consolidación de nuevas empresas
- Promover la generación de empleo
- Favorecer la instalación de empresas de carácter innovador en nuestra ciudad
- Ofrecemos un ambiente ideal para que los emprendedores desarrollen sus planes de negocio, conectándose con otros emprendedores para colaborar y crecer en conjunto

10

ESPACIOS DE OFICINA



132 €/mes

27-39 m²

SERVICIOS ESPECIALIZADOS

- Asesoramiento técnico y profesional en materias de interés para el desarrollo de actividades empresariales
- Formación en gestión empresarial
- Acompañamiento profesional en el proceso de creación y desarrollo de la empresa
- Información y asesoramiento sobre programas de financiación, ayudas públicas y trámites administrativos
- Mentoring, networking y servicio de idiomas
- Escuela de verano para emprendedores



SALAS DE REUNIONES



Centro de Iniciativas para la Formación y el Empleo (CIFE) - Avenida de las Provincias, 33 - Fuenlabrada

916062512 cife.formacion@ayto-fuenlabrada.com

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.



Centro de Iniciativas para la Formación y el Empleo (CIFE) - Avenida de las Provincias, 33 - Fuenlabrada

916062512 cife.fuenlaemprende@ayto-fuenlabrada.es Lunes a viernes de 9:00 a 14:30 h.

CIFE.Fuenlabrada @CIFE_Fuenla cife.fuenla



Sábado 27 septiembre

TALLER

Construcción y Colocación de Cajas Nido ...

Edificio de la Junta Municipal de Distrito de Loranca |

Sa 27 sep 11:00 h



Los y las participantes aprenderán a construir cajas nido a partir de materiales sostenibles y técnicas accesibles. Además, recibirán información valiosa sobre la importancia de las cajas nido para la biodiversidad y su papel crucial como refugio para aves que anidan en cavidades, ayudando a conservar especies. **Al finalizar el taller, las cajas nido se instalarán cuidadosamente en los árboles del Parque del Lago de Loranca donde las aves puedan aprovecharlas, permitiendo a los y las participantes observar y hacer un seguimiento, lo que fomenta un sentido de responsabilidad y conexión con la naturaleza.** Este taller no solo apoya la conservación ambiental, sino que también fortalece el vínculo entre las personas y su entorno natural.



Público familiar
Actividad gratuita hasta completar plazas, por orden de llegada de inscripción
Más información e inscripciones a partir del 15 de septiembre en www.ayto-fuenlabrada.es y en nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

Miércoles 1 octubre

ESPACIO DE OCIO DIRIGIDO

PatiOlimpiadas ...

Patio del CEIP León Felipe - Parque Miraflores |

Mi 1 oct al Ju 28 may 16:00 h

De lunes a jueves, niños y niñas de primaria podrán disfrutar de una actividad llena de movimiento, juegos y deporte en el patio del CEIP León Felipe. Un espacio pensado para que aprendan, se diviertan y compartan experiencias a través de dinámicas lúdicas y cooperativas.



El objetivo es ofrecer **una alternativa de ocio saludable que les ayude a aprovechar su tiempo libre de forma positiva, fomentando valores como el trabajo en equipo, el respeto y la convivencia.**

A través del juego y la actividad física, se acercarán al mundo del deporte de manera creativa, activa y divertida.



Niños y niñas de Primaria
De 16:00 a 17:30 h
Más información en nuestras RR.SS.: @jmdlورانكا

ESPACIO DE JUEGO

Peque Dance ...

Edificio de la Junta Municipal de Distrito de Loranca |

Mi 1 oct al Mi 27 may 17:00 h



La música y el movimiento son fundamentales en el desarrollo de los y las más pequeños/as. En este taller, niños y niñas de 3 a 5 años podrán explorar su energía y sus emociones a través del baile, en un espacio lúdico, seguro y lleno de ritmo.

Bailar en grupo les ayuda a socializar, hacer nuevas amistades y expresarse de forma creativa. Además, favorece el desarrollo físico, mejorando la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. También estimula la psicomotricidad, el sentido del ritmo y la atención. Una actividad divertida y beneficiosa, donde los y las peques se moverán, reirán y crecerán al compás de la música.



De 3 a 5 años
Inscripciones a partir del 8 de septiembre en www.ayto-fuenlabrada.es
De 17:00 a 18:00 h Más información en nuestras RR.SS.: @jmdlورانكا

TALLER

Manualidades Divina Minerva ...

Centro Cultural Loranca | Mi 1 oct al Mi 17 dic 17:30 h



Excelente oportunidad para que las personas participantes desarrollen su creatividad y habilidades artísticas en un ambiente de apoyo y colaboración. No solo ofrecen la posibilidad de aprender nuevas técnicas, sino que también fomentan la creación de vínculos entre las asistentes. Podrán adentrarse en el mundo del **scrapbooking**, utilizar la pintura sobre vidrio transformando objetos cotidianos, como faroles, en piezas únicas y decorativas que añaden un toque especial al hogar o elaborar coronas navideñas con diversos materiales para fomentar el espíritu festivo y compartir tradiciones. En conjunto, **estas actividades no solo enriquecen la experiencia personal de cada participante, sino que también fortalecen el sentido de comunidad y pertenencia.**

- **Taller Scrap: álbum de fotos pupitre** 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 29 y 30 de octubre de 17:30 a 19:00 h
- **Taller Farol vidriera** 5, 6, 12, 13, 19, 26 y 27 de noviembre de 17:30 a 19:00 h
- **Taller Corona navideña** (3, 4, 10, 11 y 17 de diciembre) de 17:30 a 19:00 h.



Público adulto, a partir de 18 años
Más información e inscripción enviando un correo a asociaciondivinaminerva@gmail.com Se ampliará la información en nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا
Importante: este espacio se encuentra en avd. Pablo Iglesias, 17

Jueves 2 octubre

TALLER

Pequeños Compases ...

Edificio de la Junta Municipal de Distrito de Loranca |

Desde Ju2oct al Ju28may 17:00 h



Si quieres disfrutar de un momento especial con tu peque a través del movimiento y la música, este taller es para vosotros/as. **Bailar juntos/as fortalece el vínculo entre madre/padre e hijo/a, estimula la expresión corporal, la coordinación y el ritmo desde los primeros años de vida.** Hemos creado un espacio lúdico y seguro, lleno de juegos musicales, en el que los y las más pequeños/as podrán desarrollar su musicalidad y expresarse con libertad, siempre acompañados/as de una persona adulta de referencia.

La música y el baile nos conectan con nuestras emociones y, cuando lo compartimos con quienes más queremos, la experiencia se vuelve aún más significativa.



De 1 a 3 años.
Inscripciones a partir del 8 de septiembre en www.ayto-fuenlabrada.es
Lunes o jueves de 17:00 a 18:00 h
Más información en nuestras RR.SS.: @jmdloranca

Viernes 3 octubre

TALLER

Kids Dance Music ...

Edificio de la Junta Municipal de Distrito de Loranca |

Desde Vi3oct al Vi29may 17:00 h



Si a tu peque le encanta moverse al ritmo de la música, este taller está hecho a su medida. Cada sesión será una fiesta de energía, risas y movimiento, donde podrán bailar sus canciones favoritas, aprender nuevas coreografías y compartir la experiencia con otros niños y niñas de su edad.

Bailar favorece el desarrollo físico, emocional y social. Mejora la coordinación, la autoestima, la creatividad y fomenta la expresión a través del cuerpo. Además, les ayuda a relacionarse, trabajar en grupo y ganar confianza en sí mismos.

Un espacio donde moverse libremente, hacer amigos y disfrutar aprendiendo a través del ritmo y el juego.



1.º, 2.º y 3.º de Primaria
Inscripciones a partir del 8 de septiembre en www.ayto-fuenlabrada.es. De 17:00 a 18:00 h. Más información en nuestras RR.SS.: @jmdloranca

Martes 7 octubre

TALLER

Risoterapia ...

Edificio de la Junta Municipal de Distrito Loranca |

Desde Ma7oct al Ma3feb 10:00 h

La risa como terapia es una herramienta poderosa que puede transformar nuestras vidas de manera significativa. Descubre a través de diferentes dinámicas, juegos, música, mímica y expresiones artísticas, para liberar tensiones y provocar la risa, conseguimos **beneficios a nivel mental (cambio positivo del estado de ánimo), emocional (control de la ansiedad) y físico (relajación y distensión muscular)**, además de favorecer la creación de vínculos sociales y fortalecer la autoestima, y todo ellos en un ambiente seguro y acogedor



Mujeres mayores de 18 años
Inscripciones a partir del 10 de septiembre en www.ayto-fuenlabrada.es
Más información en nuestras RR.SS.: @jmdloranca

TALLER

Actúa y Diviértete ...

Edificio de la Junta Municipal de Distrito Loranca |

Desde Ma7oct al Ma26may 17:00 h

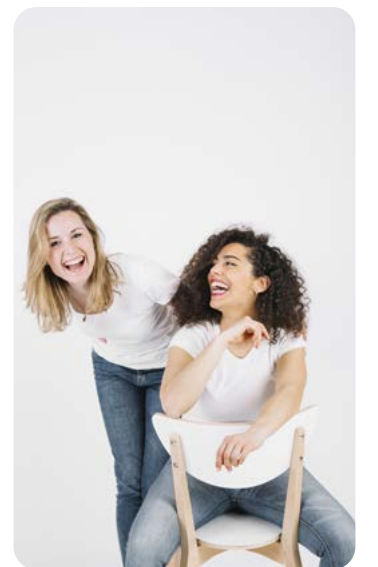
En este taller, los niños y niñas descubrirán el teatro como un juego lleno de imaginación, movimiento y creatividad. **Aprenderán a expresarse con el cuerpo y la voz, a escuchar y trabajar en grupo, y a crear personajes e historias propias.**

El escenario se convierte en un lugar seguro donde ganar confianza, superar la timidez y desarrollar habilidades comunicativas de forma natural y divertida.

No hace falta tener experiencia, solo ganas de pasarlo bien, compartir con otros y dejar volar la imaginación. Un espacio para jugar, crear, reír y ser uno mismo.



Niños y niñas de 1.º a 6.º de Primaria
Inscripciones a partir del 8 de septiembre en www.ayto-fuenlabrada.es
De 17:00 a 18:00 h
Más información en nuestras RR. SS.: @jmdloranca



Jueves **23** octubre

MONOGRÁFICO

Manualidades Divina Minerva ...

Edificio de la Junta Municipal de Distrito de Loranca |

Desde Ju**23**oct al Ju**18**dic 17:30 h



Estos monográficos inspiran a personas de todas las edades a explorar su lado más artístico. En esta ocasión, podrás transformar una simple bolsa en una pieza única, con pinturas textil, stencil y transferencias, creando tu propia tote bag de lo más original. En la temporada festiva, la asociación ofrece trabajos monográficos dedicados a adornos de Navidad y velas.

- **Tote Bag** 23 de octubre de 17:30 a 19:00 h
- **Adornos de Navidad** 20 de noviembre de 17:30 a 19:00 h
- **Velas** 18 de diciembre de 17:30 a 19:00 h



Público adulto, a partir de 18 años
Más información e inscripción enviando un correo a asociaciondivinaminerva@gmail.com
Se ampliará la información a través de nuestras RR. SS.: [@jmdlورانقا](https://www.instagram.com/jmdlورانقا)

Sábado **8** noviembre

TALLER

Limpieza de Cajas Nido ...

Edificio de la Junta Municipal de Distrito de Loranca |

Sa**8**nov 11:00 h



SEO VANELLUS vuelve a invitarnos a participar en este maravilloso taller de limpieza de cajas nido. Tendremos la oportunidad de **descubrir los ingeniosos materiales que las aves eligen para construir sus hogares, mientras nos sumergimos en el fascinante mundo de su comportamiento adaptativo en entornos urbanos.** Esta actividad no solo nos permitirá conectar profundamente con la naturaleza, sino también reflexionar sobre el impacto de nuestras acciones en la biodiversidad que nos rodea. Durante el taller, también evaluaremos el estado de las cajas nido, tomando nota de cualquier signo de deterioro para asegurar que estos refugios sean seguros y acogedores para las crías de aves.



Público familiar
Actividad gratuita hasta completar plazas, por orden de llegada de inscripción. Más información e inscripciones a partir del 27 de octubre en www.ayto-fuenlabrada.es y en nuestras RR. SS.: [@jmdlورانقا](https://www.instagram.com/jmdlورانقا)

Lunes **29** septiembre

ESPACIO DE JUEGO

Centro de Recursos para la Infancia y la Familia

ERIF ... Sesiones en Familia

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad |

Desde Lu**29**sep a Lu**15**dic 17:00 h



Las sesiones en familia son un espacio creativo de exploración donde se utiliza el juego como herramienta importante para el desarrollo de la autoestima. Se genera un **entorno interactivo que nos permite compartir, aprender y motivar para hacer crecer los intereses y aprendizajes de los niños/as y sus familias.** Llevaremos a cabo diferentes actividades, juegos, manualidades, experimentos y talleres.



A partir de 2 años
Lunes 17:00 a 18:00 h y de 18:30 a 19:30 h
- Grupo de 2 años (nacidos en el 2023)
Martes 17:00 a 18:00 h y de 18:30 a 19:30 h
- Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2014 al 2022)
INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL, lunes 8 de septiembre a partir de las 12:00 h en el correo erif.fuenlabrada@ligaeducacion.org

Miércoles 1 octubre

ESPACIO DE JUEGO

Centro de Recursos para la Infancia y la Familia ERIF ... Miércoles Divertidos en Familia

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad | Desde

Mi 1 oct a Mi 17 dic 17:00 h



Los miércoles se propone un espacio de juego compartido y divertido para las familias del distrito. A través de talleres, juegos, arte, experimentos y otras actividades. El objetivo es favorecer un desarrollo saludable de los y las menores a través de la diversión conjunta en familia.

- 1 de octubre: Juegos de bienvenida
- 8 de octubre: Gymkana
- 15 de octubre: Arte colaborativo
- 22 de octubre: Experimentos científicos
- 29 de octubre: Especial Halloween
- 5 de noviembre: Arte salado
- 12 de noviembre: Cuentacuentos-Actividad
- 19 de noviembre: Sesión artística
- 26 de noviembre: Experimentamos con colores
- 3 de diciembre: Juegos expresión
- 10 de diciembre: Sesión de invierno
- 17 de diciembre: Especial fin de año



De 2 a 12 años

Miércoles:

- 17:00 a 18:00 h De 2 a 12 años (nacidos del 2014 al 2023)

- 18:30 a 19:30 h De 2 a 12 años (nacidos del 2014 al 2023)

La inscripción a las actividades *Miércoles divertidos en familia*, se realizarán de manera individual a cada actividad, el lunes anterior a la actividad, a partir de las 12:00 h en el correo erif.fuenlabrada@ligaeducacion.org

Jueves 2 octubre

ESPACIO DE JUEGO

Centro de Recursos para la Infancia y la Familia ERIF

... Sesiones Infantiles

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Ju 2 oct a Ju 18 dic 17:00 h

Espacio de ocio y tiempo libre seguro con una propuesta lúdica, educativa y saludable para experimentar y divertirse a través del juego favoreciendo el desarrollo infantil.

Cada propuesta será participativa a través de la convivencia y el compañerismo con las que aprenderemos a jugar en compañía.



De 3 a 12 años

Jueves 17:00 a 18:00 h y de 18:30 a 19:30 h - Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2014 al 2022)

- Viernes 17:00 a 18:00 h - Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2014 al 2022)

INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL: lunes 8 de septiembre del 2025 a partir de las 12:00 h en el correo erif.fuenlabrada@ligaeducacion.org

Viernes 3 octubre

ESPACIO DE JUEGO

Centro de Recursos para la Infancia y la Familia ERIF ...

Por Fin es Viernes

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Vi 3 oct al Vi 12 dic 18:00 h

Los viernes tendremos **varias actividades simultáneas en las que se pueden participar en familia y con un grupo de ocio para chicos y chicas de 6 a 12 años** en la que aprenderemos a realizar pequeñas acciones para mejorar nuestro entorno. Conoceremos algunos de nuestros derechos y aprenderemos acciones cotidianas con las que contribuir a hacer un planeta más sostenible y solidario incorporando a nuestros juegos algunos de los objetivos de la agenda 2030.



De 6 a 12 años

Viernes - Los mayores nos divertimos 18:00 a 19:30 h - Grupo de 6 a 12 años (nacidos del 2014 al 2019). Actividades para un mundo mejor (Agenda 2030)

INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL: lunes 8 de septiembre del 2025 a partir de las 12:00 h en el correo erif.fuenlabrada@ligaeducacion.org

Sábado 4 octubre

OCIO



Grupo de Ocio y Actividades ...

Asociación Juvenil Aldaba

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Sa 4 oct al Sa 13 dic 10:30 h

Desde una gestión joven, la **Asociación Juvenil de Formadores Aldaba de Fuenlabrada** nos presenta este espacio de ocio y tiempo libre dirigido a **niños, niñas y jóvenes de entre 6 a 17 años** donde se realizarán talleres y juegos llenos de diversión y entretenimiento. La música, el arte, los juegos, la ciencia y un montón de actividades nos harán experimentar y disfrutar de sábados diferentes donde podremos divertirnos en grupo..



Varios grupos
De 6 a 10 años de 10:30 a 11:30 h
De 10 a 14 años de 11:30 a 12:30 h
De 14 a 17 años: de 12:30 a 13:30 h
Inscripción: a partir del 8 de septiembre a través del correo electrónico ajf.aldaba@gmail.com

Lunes 6 octubre

OCIO

Teatro Inclusivo ... Fundación Grupo AMÁS

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Lu 6 oct al Lu 15 dic 18:30 h



Desde la **Fundación Grupo AMÁS** nos vuelven a traer su taller de teatro inclusivo que pretende trabajar en el desarrollo de aspectos de la personalidad, favoreciendo el autoconocimiento, y el conocimiento de los demás.

El grupo de teatro lo forman alrededor de 10-12 artistas con discapacidad intelectual abierto a la participación que buscan disfrutar del teatro como parte de su ocio y disfrute.



Público adulto a partir de 14 años
Lunes de 18:30 a 20:00 h
Inscripción a partir del 8 de septiembre a través del correo electrónico jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es

Martes 7 octubre

TALLER

Alimentación Saludable ...

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Ma 7 oct al Ma 3 feb 18:00 h

Aprendemos sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo llevarla a la práctica, incluyendo la preparación de comidas saludables.

Consejos, recetas y estrategias para adoptar hábitos alimenticios que nos hagan sentir mejor.



Público adulto
Martes de 18:00 a 20:00 h
Vacaciones de navidad del 18 de diciembre al 13 de enero
Inscripción a partir del día 8 de septiembre en web: ayto-fuenlabrada.es y redes: @jmdvhu



Miércoles 8 octubre

TALLER

Medit-arte, el Arte de la Relajación ...

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Mi 8 oct al Mi 4 feb 11:00 h

Deja a un lado tu rutina, tómate un tiempo para respirar mejor y estirarte, regalándote un cuerpo nuevo. Ven a practicar **diferentes técnicas de relajación procedentes del yoga con las que aprenderás a vivir más conscientemente y reducir el estrés.** Durante las sesiones se ejercitarán respiraciones, asanas y mantras. Técnicas para reducir el estrés y la tensión, tanto física como mental, y promover un estado de calma y bienestar.



Público adulto
Miércoles de 11:00 a 13:00 h
Vacaciones de navidad del 19 de diciembre al 8 de enero
Inscripción a partir del día 8 de septiembre en web: ayto-fuenlabrada.es y redes: @jmdvhu

Jueves **9** octubre**TALLER****Activa tu Mente ...**

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Ju**9**oct al Ju**5**feb 10:00 h

Taller diseñado para **estimular las capacidades cognitivas a través de diversas actividades y ejercicios**. Mejorar la memoria, la atención, la concentración y otras funciones cerebrales, ofreciendo herramientas y técnicas para mantener la mente activa y saludable.



Público adulto

Jueves de 10:00 a 12:00 h

Vacaciones de navidad del 19 de diciembre al 8 de enero

Inscripción a partir del día 8 de septiembre en web: ayto-fuenlabrada.es y redes: @jmdvhu**OCIO****Expresión y Movimiento ... Fundación Grupo AMÁS**

Edificio de la JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Ju**9**oct al Ju**11**dic 19:00 h

Seguimos disfrutando con este **grupo de bailarines y bailarinas con discapacidad intelectual abiertos a nuevas experiencias y nuevos alumnos y alumnas que se quieran sumar para conseguir una experiencia inclusiva**.

A través del baile, la expresión corporal y la música la **Fundación Grupo AMÁS** pretende favorecer el aprendizaje y el conocimiento de nuestro cuerpo, cómo se mueve, qué siente y qué se puede comunicar a través del movimiento, desplegando su creatividad.

La metodología será activa desde una perspectiva lúdica y basada esencialmente en las necesidades de los participantes, intentando aunar contenidos de áreas diferentes como la expresión corporal, la psicomotricidad y el baile con el hilo conductor de la música.



Público juvenil, a partir de 16 años

Jueves de 19:00 a 20:30 h

Inscripción a partir del 8 de septiembre

a través del correo electrónico jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es

TALLERES DEL BARRIO

PARA NIÑOS Y NIÑAS


LUNES
BAILE TIK TOK

Aprender
coreografías,
pasos y estilos
con la mejor
música y mucha
diversión.

De 9 a 12 años.
17:30 h


MARTES
BEBETECA

Disfruta con tu
bebé de una
actividad con
juegos,
estimulación y
sensaciones.

16:30 h
De 12 a 24 meses.
17:30 h
De 24 a 36 meses.


MIÉRCOLES
BAILE EN INGLÉS

Aprendemos
baile moderno,
coreografías,
mucho
movimiento y
de paso
practicamos
nuestro inglés.

De 6 a 9 años.
17:30 h


JUEVES
ESPACIO CREATIVO

Murales,
collages, figuras
de plastilina,
acuarelas,
creación de
disfraces...
Vamos a crear
con gran
imaginación.

De 6 a 9 años.
17:30 h


VIERNES

**EL MUNDO DE
LOS CUENTOS**
Actividad en
familia.

Animación a la
lectura. Descubrir
los cuentos,
leerlos,
interpretarlos,
cambiarlos e
inventarlos.
De 3 a 5 años.

17:30H

A partir del 1 de octubre

Talleres gratuitos

Inscripciones: a partir del 8 de septiembre

Web ayto-fuenlabrada.es y redes sociales @jmdvhu

Plazas limitadas. Máximo 2 talleres por persona.



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Junta Municipal de Distrito
Vivero-Hospital-Universidad



Ayuntamiento de
FUENLABRADA

WWW.AYTO-FUENLABRADA.ES



Alíate con
FUENLABRADA

CULTURA Y OCIO LOCAL