

# Ciudad Viva

PROGRAMA DE CURSOS Y TALLERES DEL AYUNTAMIENTO DE FUENLABRADA

20 ABR | JUN 25  
• TRIMESTRE

NÚMERO 42

SALUD → GOWORKING → TECNOLOGÍA → ARTE



 **Javier Ayala**  
Alcalde de Fuenlabrada  
@JavierAyalaO

La curiosidad y la creatividad son dos valores que nos impulsan a seguir haciendo camino en nuestro deseo de superar nuevos límites y de tener nuevas experiencias. Aprender y poner en práctica aquello que nos interesa y nos reconforta es, sin duda, una buena opción para participar, de forma más profunda y aportando nuestra esencia personal, en la vida de la ciudad.

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

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

Cualquier fuente de conocimiento y aprendizaje nos ayuda a crecer como personas y a relacionarnos con los y las demás. Alimenta nuestro tiempo libre y añade nuevos alicientes y nuevas metas a nuestro día a día. Mi deseo es que en esta amplia oferta de cursos y talleres podáis encontrar suficientes argumentos para desarrollar vuestras aptitudes y habilidades.

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

Número 42 ••• Cursos y talleres 2.º trimestre

2025 •••

Edición y diseño: Ayuntamiento de Fuenlabrada  
 Imprime: Repapubli S.L.  
 Depósito Legal: M-6013-2021  
 ISSN: 2697-1674

**JUVENTUD E INFANCIA**

29	Jun	17:30	Espacio Emocional de Familia ... Pensamiento Crítico y Redes Sociales	7
----	-----	-------	---	---

**BIENESTAR SOCIAL**

1	Abr	10:00	Ayudas Específicas Temporales ...	8
1	Abr	10:30	Desayunos Digitales ...	8

1	Abr		Sesiones Informativas Grupales sobre Recursos Municipales y Dependencia ...	9
1	Abr	11:00	Escuela de Familias Tecnosaludables ... Primeros Pasos en el Uso de la Tecnología	9
2	Abr	10:00	Conoce Tus Leyes ... Servicio de Mediación Intercultural	10
4	Abr	9:30	Entre Mujeres ... Servicio de Mediación Intercultural	10
7	Abr	10:00	Curso Básico Voluntariado ...	11
23	Abr		Visión General Sobre la Adolescencia ...	12
2	Abr	10:00	Conoce Tus Leyes ... Servicio de Mediación Intercultural	10
4	Abr	9:30	Entre Mujeres ... Servicio de Mediación Intercultural	10
7	Abr	10:00	Curso Básico Voluntariado ...	11
23	Abr		Visión General Sobre la Adolescencia ...	12
6	May	11:00	PISA ... Comunicación: Hablar y Escuchar en Casa	13
7	May	17:00	PISA ... Comunicación: Hablar y Escuchar en Casa	13
13	May	11:00	PISA ... Las Amistades: Socializarse en la Adolescencia	13
14	May	17:00	PISA ... Las Amistades: Socializarse en la Adolescencia	13
20	May	11:00	PISA ... Identidad, Autoestima y Conductas Adictivas	13
21	May	17:00	PISA ... Identidad, Autoestima y Conductas Adictivas	13
27	May	11:00	PISA ... La Formación: Interés y Responsabilidad	13
28	May	17:00	PISA ... La Formación: Interés y Responsabilidad	13
11	Jun	11:00	Escuela de Familias Tecnosaludables ... Guía de Uso Equilibrado de las RR. SS.	13

**CIFE**

			Fórmate para Acceder al Empleo 2025 ...	14
			Coworking para Empresas ...	15

**LORANCA - N. VERSALLES - P. MIRAFLORES**

2	Abr	17:30	Manualidades Divina Minerva ...	16
22	Abr	16:00	PatiOlimpiadas ...	16
22	Abr	17:00	Actúa y Diviértete ...	17
23	Abr	17:00	Peque Dance ...	17
24	Abr	17:00	Pequeños Compases ...	18
24	Abr	17:30	Monográficos de Manualidades Divina Minerva ...	18
25	Abr	17:00	Kids Dance Music ...	19
9	Jun	18:00	Tote Bags ... Asociación de Mujeres Divina Minerva	19

**JMD VIVERO - HOSPITAL - UNIVERSIDAD**

3	Abr	18:30	Expresión y movimiento ... Fundación grupo AMÁS	20
7	Abr	17:00	ERIF ... Sesiones en Familia	20
7	Abr	17:30	Baile Moderno ...	21
7	Abr	18:30	Teatro Inclusivo ... Fundación Grupo AMÁS	21
9	Abr	17:00	ERIF... Miércoles Divertidos en Familia	22
10	Abr	18:00	ERIF ... Sesiones Infantiles	22
25	Abr	17:00	ERIF ... Por Fin Viernes - Los Mayores Nos Divertimos	23
16	Jun	17:00	ERIF ... Tardes Familiares en los Parques	24

**CULTURA**

13	Abr	12:00	Arte en Familia ...	25
10	May	11 y 12	Atelier Créatif ...	25
11	May	12:00	Arte en Familia ...	25
8	Jun	12:00	Arte en Familia ...	25

**MAYORES**

5	Abr	10:00	Cuerpo en Equilibrio ...	26
7	Abr	17:30	Charla Nutrición ...	26
10	Abr	17:30	Telegram ...	27
12	Abr	12:00	Comida Real ...	27
21 al 26	Abr		Feria del Libro	28
29	Abr	17:30	Whatsapp ...	29
13	May	17:30	Aplicaciones de Transporte ...	29
16	May	17:30	Telegram ...	29
26	May	9:00	Inscripciones al programa de Actividades 25-26 ...	30

**ASESORAMIENTO PERMANENTE Y PUNTO DE APOYO DIGITAL**  
En los tres centros municipales de mayores

El **Punto de Apoyo Digital** es un recurso permanente disponible en los tres centros municipales de personas mayores. Aquí puedes solicitar ayuda para hacer gestiones o pedir que te enseñemos a realizarlas.

Este espacio está dirigido a todas las personas mayores de Fuenlabrada. Recurso sin necesidad de cita previa.

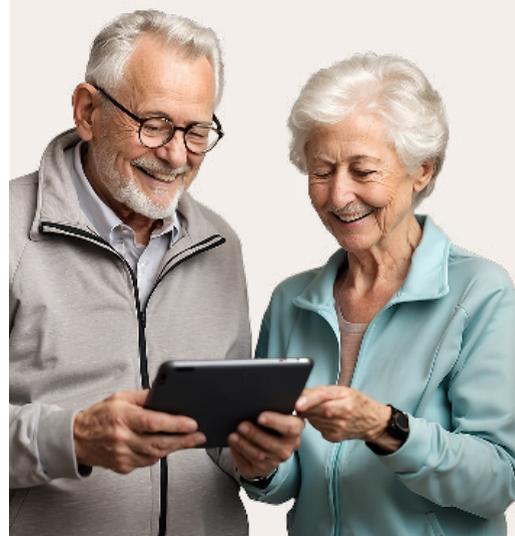
**Horarios de atención**

De lunes a viernes:

Asesoramiento por nuestras dinamizadoras.

Sábados y domingos de 10:00 a 13:00 h:

Atención más especializada.



# Espacio Emocional

## joven

Aprende a manejar tus emociones en el día a día para **sentirte mejor.**



- ✓ Inscripción abierta todo el año
- 👤 Para jóvenes de 12 a 30 años
- 📅 Talleres mensuales
- 🕒 Tres jueves consecutivos de 17:30 a 19:30 h
- 📖 **Contenidos a tratar:**

- **Gestión emocional:** qué son las emociones, cuál es su papel en el día a día y el impacto en el desarrollo adolescente.
- **Las habilidades sociales:** la importancia de la comunicación, la expresión de las necesidades emocionales, cómo poner límites e identificar relaciones saludables.
- **Autoestima:** cómo fomentarla y cuidar de nosotros/as mismos/as.
- **Cualquier otra situación** o cuestión que genere malestar a las personas participantes.

✓ Inscripción disponible en [bit.ly/emocional-joven](https://bit.ly/emocional-joven)



Más info: [saludjovenfuenla](https://www.facebook.com/saludjovenfuenla) [@cejofuenlabrada@gmail.com](mailto:cejofuenlabrada@gmail.com) 91.498.90.87

📍 Espacio Joven "La Plaza"  
Plaza de España, 1 - Fuenlabrada

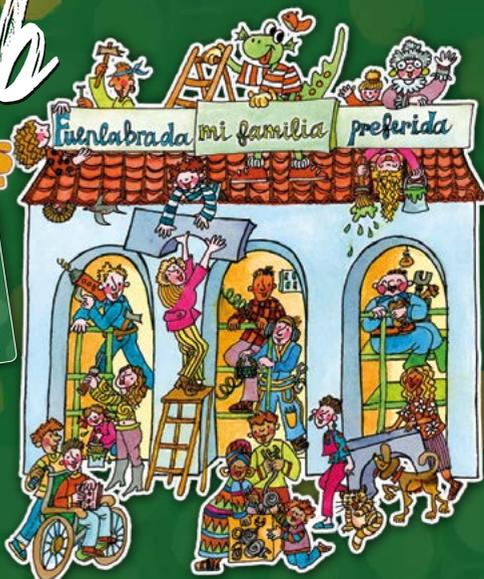
Liga española de la educación  
De Utilidad Pública



# Fuenlis Club

## Consigue tu carne

### 2025



### +info

✉ [info@fuenlisclub.com](mailto:info@fuenlisclub.com)

📞 91 498 90 87

[Fuenlisclub](https://www.facebook.com/Fuenlisclub)



[juventudfuenla.com](https://www.juventudfuenla.com)



# Jueves 29 mayo

## TALLER

### Espacio Emocional de Familia --- Pensamiento Crítico y Redes Sociales: Claves para Identificar Mensajes Dañinos

Espacio Joven La Plaza

Ju29 may 17:30 h



Las redes sociales son espacios en los que proliferan mensajes que, aunque aparentemente son positivos o empoderantes, **pueden ser dañinos para nosotros y nosotras e incluso afectar a cuestiones como nuestra autoestima o nuestra salud. Esto es especialmente importante para adolescentes que empiezan a manejar las redes sociales.**

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 para familias y adolescentes **a partir de los 12 años**. En él aprenderán a identificar este tipo de mensajes, fomentar el pensamiento crítico y el criterio propio y así promover un **consumo de las redes sociales más saludable**.

Los contenidos del taller serán los siguientes:

- Qué es el **pensamiento crítico** y cómo fomentarlo.
- Aprendiendo a construir un **criterio propio** desde tus principios y valores.
- Cómo identificar **mensajes dañinos** en redes sociales.
- Espacio final para **dudas o preguntas**.



Taller dirigido a padres, madres y familiares de adolescentes y a adolescentes entre 12 y 14 años  
Horario de 17:30 a 19:30 h  
Actividad gratuita  
Inscripción mediante enlace en [bit.ly/familias-mayo25](https://bit.ly/familias-mayo25).  
Más información en [juventudfuenla.com](https://www.juventudfuenla.com) a partir del 12 de mayo

Martes 1 abril

TALLER

**Ayudas Específicas Temporales ...**

Centro de Servicios Sociales | Todo el año 10:00 h



Aquí encontrarás apoyo en la solicitud de ayudas y subvenciones específicas como **becas y ayudas para alumnos y alumnas con necesidad específica de apoyo educativo, subsanación beca comedor, bono digital Comunidad de Madrid, ahorro de energía en el hogar y ayuda de alquiler 2025.**

No te las pierdas, suelen tener plazos limitados para solicitarlas. Puedes inscribirte en tu Centro de Servicios Sociales.



Público adulto, a partir de 18 años  
Infórmate también en el teléfono 91 492 28 00

TALLER

**Desayunos Digitales ...**

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



Mejora tus competencias digitales básicas con otras personas en un **ambiente informal mientras tomas un café.** Todos los meses, en los centros de Servicios Sociales se realizan **talleres de 10:30 a 12:30 h** para apoyarte en el uso de la tecnología **a través de tu móvil, para manejar tu email, escanear documentos, subir y bajar documentos de tu nube, solicitar citas en otras administraciones y realizar trámites como solicitar Ingreso Mínimo Vital, Vivienda de Especial Necesidad, Firma Digital.**

Infórmate e insíbete en tu centro más cercano.



Público adulto, a partir de 18 años  
Consulta en el centro de Servicios Sociales más cercano  
Infórmate también en el teléfono 91 492 28 00

TALLER

**Sesiones Informativas Grupales sobre Recursos Municipales y Dependencia ...**

Centros de Servicios Sociales |  
Todo el año |

Grupos de mañana y tarde

La Concejalía de Bienestar Social organiza **grupos informativos continuos para dar a conocer los recursos municipales y los servicios relacionados con la dependencia.**

Estas sesiones, diseñadas para ofrecer información clara y accesible, se llevan a cabo semanalmente durante todo el año, con excepción del verano, cuando se realizan de forma mensual.



Público adulto, a partir de 18 años  
Consulta en el centro de Servicios Sociales más cercano.  
Infórmate también en el teléfono 91 492 28 00

TALLER

**Escuela de Familias Tecnosaludables para Familias con Niños y Niñas ... Primeros Pasos en el Uso de la Tecnología**

Centro de Servicios Sociales calle Móstoles, 68 |

Desde Ma 1abr hasta Ma 22abr 11:00 h |

Grupos de mañana y tarde



Nueva Temporada de la Escuela de Familias Tecnosaludables, con contenidos que **abarcarán estos temas:**

**Infancia y nuevos dispositivos, herramientas de gestión y regulación de la tecnología, aplicaciones y contenidos para niños y niñas.**

Esta escuela está dirigida a familias con niños y niñas de etapa infantil y primaria, una propuesta con un formato modular y presencial que se desarrolla durante el **mes de abril.**

Cumplimenta el formulario de inscripción pinchando en **este link:**

<https://forms.office.com/e/hEhRArhmeg>  
en el **código QR**, o también enviando un **mail** a [proyectojuego@ayto-fuenlabrada.es](mailto:proyectojuego@ayto-fuenlabrada.es).



Público adulto, a partir de 18 años. Mañanas de 11:00 a 12:30 h y tardes de 17:00 a 18:30 h  
Dirigido a profesionales, familias y personas interesadas Información: [proyectojuego@ayto-fuenlabrada.es](mailto:proyectojuego@ayto-fuenlabrada.es)

# Miércoles 2 abril

MONOGRÁFICO

## Conoce Tus Leyes ... Servicio de Mediación Intercultural

Centro de Servicios Sociales calle Móstoles, 68 |

Mi 2abr al Mi 11jun 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 **dos primeros miércoles de cada mes**.



Público adulto, a partir de 18 años  
Horario: de 10:00 a 12:00 h  
Personas migrantes  
Más información e inscripción: 681 346 626 / 679 588 189,  
semi@ayto-fuenlabrada.es

# Viernes 4 abril

TALLER

## Entre Mujeres ... Servicio de Mediación Intercultural

Centro de Servicios Sociales calle Móstoles, 68 |

Vi 4abr al Vi 27jun 9:30 h



Grupo de apoyo para mujeres migradas. Espacio que sirve de encuentro para **fomentar la participación social, empoderamiento, potenciar sus habilidades personales y capacitarlas para su inserción sociolaboral (información y apoyo mutuo) y, también, el fortalecimiento de sus redes sociales**.



Público adulto, a partir de 18 años  
Horario: de 9:30 a 11:30 h  
Mujeres migrantes  
Más información e inscripción: 681 346 626  
/ 679 588 189 semi@ayto-fuenlabrada.es

# Lunes 7 abril

TALLER

## Curso Básico Voluntariado ...

Centro de Servicios Sociales calle Móstoles, 68 |

Lu 7abr hasta Mi 9abr 10:00 h

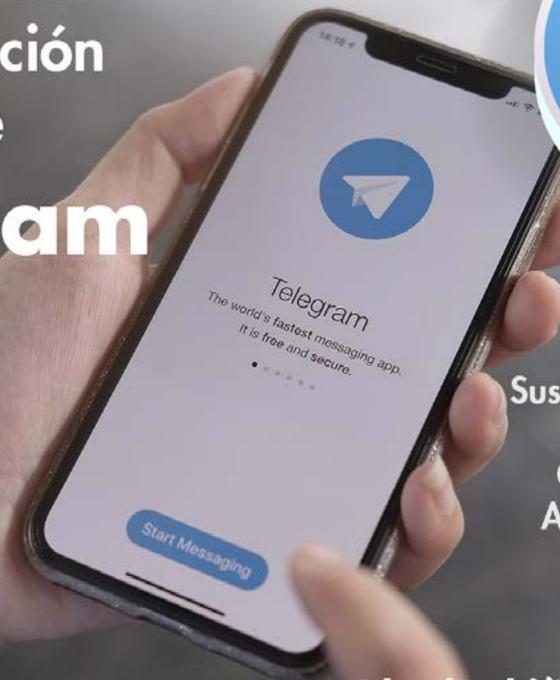
El **programa de voluntariado** realiza una formación básica para todas aquellas ciudadanas y ciudadanos de Fuenlabrada que desean realizar **actividades en beneficio de la comunidad, apoyando a la población más vulnerable de nuestro municipio**. Esta formación se realiza en 3 días concretos del mes de abril, con un total de 10 h, en horario de mañana.



Horario: lunes, martes y miércoles de 10:00 a 14:00 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

CiudadViva



# “Visión general sobre la adolescencia”

Sesiones informativas grupales dirigidas a familias para entender qué aspectos sociales son claves en la adolescencia, realizadas desde el programa **PISA** (Prevención e Intervención Social con Adolescentes)



**Centro Servicios Sociales C/ Móstoles 68**  
**Miércoles 23 de abril**  
de 11:00 a 13:00 h.  
ó  
de 17:00h a 19:00 h.

+ información Concejalía Bienestar Social  
91 492 28 00  
689 12 48 65



# Escuela de Familias y Adolescencia



Sesiones formativas grupales dirigidas a padres, madres y familiares de adolescentes con el fin de reflexionar sobre diversos aspectos relacionados con esta etapa vital para poder así realizar actuaciones preventivas que mejoren las relaciones de convivencia familiar.



**MAYO 2025**

### Martes de mayo de 11:00 a 13:00 h

- 6 Comunicación: Hablar y escuchar en casa.
- 13 Las amistades: Socializarse en la adolescencia.
- 20 Identidad, autoestima y conductas adictivas.
- 27 La formación: interés y responsabilidad

### Miércoles de mayo de 17:00 a 19:00 h

- 7 Comunicación: Hablar y escuchar en casa.
- 14 Las amistades: Socializarse en la adolescencia.
- 21 Identidad, autoestima y conductas adictivas.
- 28 La formación: interés y responsabilidad.

Centro Servicios Sociales C/ Móstoles, 68  
Inscripciones e información: [pisa@ayto-fuenlabrada.es](mailto:pisa@ayto-fuenlabrada.es) 689 124 865



## escuela de familias tecnosaludables



Servicio de Prevención y Atención al Juego y Adicciones Tecnológicas Fuenlabrada

### CURSO ONLINE

## GUÍA DE USO EQUILIBRADO DE LAS RR. SS. EN LA ADOLESCENCIA (TIKTOK E INSTAGRAM)



11 de junio 11:00 - 12:30 h

[inscríbete aquí](#)

contacta: [proyectojuego@ayto-fuenlabrada.es](mailto:proyectojuego@ayto-fuenlabrada.es)



# 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
SSCM0108	LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y MOBILIARIO EN EDIFICIOS Y LOCALES	230 h
SSCE0110	HABILITACIÓN PARA LA DOCENCIA EN GRADOS A, B, Y C DEL SISTEMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL	380 h
ADGG0408	OPERACIONES AUXILIARES DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y GENERALES	430 h
SSCS0108	ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSONAS EN EL DOMICILIO	600 h
ADGG0508	OPERACIONES DE GRABACIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS Y DOCUMENTOS	440 h
ADGD042PO	CONTABILIDAD GENERAL, CONTAPLUS Y FISCALIDAD	120 h
HOTR108	OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	350 h

**Calendario:** Primer semestre de 2025

## INSCRIPCIÓN:

En Oficina de Empleo de Fuenlabrada:

- ☎ 910783454 / 916153197
- ✉ o.e.fuenlabrada@madrid.org.
- ✍ Indicando DNI o NIE, código y nombre del curso.

**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.



# 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 m<sup>2</sup>

## 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 m<sup>2</sup>

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

Facebook: CIFE.Fuenlabrada Twitter: @CIFE\_Fuenla Instagram: cifefuenla



# Miércoles 2 abril

## TALLER

### Manualidades Divina Minerva ...

Centro Cultural Loranca (junto al C.C. Plaza Loranca 2)

Mi 2abr al Mi 25jun 17:30 h



La **Asociación de Mujeres Divina Minerva** nos ofrecen un espacio para que las participantes exploren su creatividad, compartan ideas y desarrollen habilidades prácticas. Estos talleres no solo proporcionan una **oportunidad para aprender nuevas técnicas, como el macramé para la realización de atrapasueños o la técnica de cartonaje y scrap para hacer un recetario, sino que también fomentan la comunidad y la amistad entre las mujeres.**

**Horario:** Todos los talleres se realizarán de 17:30 a 19:00 h

- **Miniaturas parte II y Cuadro del Árbol de la Vida - 2, 9, 16, 23 y 30 de abril**
- **Atrapasueños - 7, 14, 21 y 28 de mayo**
- **Recetario - 4, 11, 18 y 25 de junio**



Público adulto, a partir de 18 años  
 Más Información e inscripción enviando un correo a [asociaciondivinaminerva@gmail.com](mailto:asociaciondivinaminerva@gmail.com)  
 Se ampliará la información en nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

# Martes 22 abril

## ESPACIO DE JUEGO

### PatiOlimpiadas ...

CEIP León Felipe - Parque Miraflores

Ma 22abr al Ju 29may 16:00 h



¡Vive la emoción de las Olimpiadas en el Parque Miraflores! Únete y disfruta de **los deportes más emblemáticos de los Juegos Olímpicos**, junto a chicos y chicas del barrio. Lleva el espíritu olímpico al máximo: ¡respeto, amistad y excelencia! Descubre y aprende una variedad de deportes de forma divertida, como **atletismo, baloncesto, fútbol, gimnasia, bádminton y más.**



Niños y niñas de Primaria  
 Actividad gratuita. Más información a través de nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

## ESPACIO DE JUEGO

### Actúa y Diviértete ...

Edificio de la JMD Loranca-Nuevo Versalles-Parque Miraflores

Ma 22abr al Ma 27may 17:00 h



Esta es tu oportunidad para jugar, crear y expresarte a través del teatro. Vivirás una experiencia llena de imaginación y diversión, donde **aprenderás a interpretar, improvisar y dar vida a personajes únicos.**

El teatro es mucho más que actuar:

**Te ayudará a ganar confianza, mejorar la memoria y la expresión verbal y corporal, además de fomentar valores como la igualdad, el respeto y el trabajo en equipo.** En cada sesión, a través de juegos y dinámicas teatrales, potenciarás tu creatividad, desarrollarás tu capacidad de atención y, sobre todo, te lo pasarás en grande. ¡Sube al escenario y descubre el mundo del teatro!



Alumnado de 1.º, 2.º y 3.º de Primaria  
 Actividad gratuita  
 Inscripciones en [www.ayto-fuenlabrada.es](http://www.ayto-fuenlabrada.es)  
 Más Información a través de nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

# Miércoles 23 abril

## TALLER

### Peque Dance ...

Edificio de la JMD Loranca-Nuevo Versalles-Parque Miraflores

Mi 23abr al Mi 28may 17:00 h



Un taller lleno de canciones, bailes y juegos musicales diseñado para potenciar su desarrollo de una forma divertida y dinámica, donde los niños y niñas, a través de la música, **descubrirán nuevas formas de expresión, mejorarán su coordinación, equilibrio y orientación, y fortalecerán su autonomía. Además, jugar con el ritmo y el movimiento ayuda a estimular su creatividad y su capacidad de escucha.**

Cada sesión será una aventura donde, con coreografías sencillas y mucha energía, pondrán a prueba su sentido del ritmo mientras disfrutan en un ambiente lleno de alegría. Así que prepárate porque este será su momento favorito de la semana.



Niños y niñas de 4 y 5 años  
 Inscripciones en [www.ayto-fuenlabrada.es](http://www.ayto-fuenlabrada.es)  
 Más Información a través de nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

# Jueves 24 abril

## TALLER

### Pequeños Compases ...

Edificio de la JMD Loranca-Nuevo Versalles-P. Miraflores |

Desde Ju24abr al Ju29may 17:00 h



Las niñas y los niños, junto a una persona adulta, descubrirán el mundo de la música y el movimiento de forma divertida y educativa.

Bailar fortalece el **vínculo familiar, potencia la coordinación, el equilibrio y la creatividad, y estimula el desarrollo cognitivo a través de la música y el ritmo**. Además, compartir esta experiencia con otros niños y niñas crea un ambiente enriquecedor lleno de juego y aprendizaje.

En nuestro espacio lúdico-musical, rodeado de melodías y juegos sensoriales, **fomentaremos la expresión corporal, la musicalidad y la sensibilidad**. ¡Baila y juega con tu bebé!



Niños y niñas de 0 a 3 años  
Actividad gratuita, los lunes o jueves.  
Inscripciones en [www.ayto-fuenlabrada.es](http://www.ayto-fuenlabrada.es)  
Más información a través de nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

## TALLER

### Monográficos de Manualidades Divina Minerva ...

Centro Cultural Loranca (al lado del CC Plaza Loranca 2) |

Desde Ju24abr al Ju19jun 17:30 h



Este trimestre, las participantes tendrán la **oportunidad de explorar una variedad de técnicas manuales**. En el taller de decoración de cajas de madera, aprenderán a aplicar diferentes estilos. La sesión dedicada al *decoupage* les permitirá transformar una simple papelera en una pieza única y personalizada, utilizando papeles decorativos y técnicas de pegado. Finalmente, el taller de velas aromáticas ofrece la posibilidad de experimentar con fragancias y formas, creando productos que no solo son visualmente atractivos, sino también una delicia para los sentidos.

#### CALENDARIO DE MONOGRÁFICOS

- Monográfico **Caja de madera 24 de abril de 17:30 a 19:00 h**
- Monográfico **Papelera 22 de mayo de 17:30 a 19:00 h**
- Monográfico **Velas 19 de junio de 17:30 a 19:00 h**



Público adulto, a partir de 18 años  
Más información e inscripciones enviando un correo a [asociaciondivinaminerva@gmail.com](mailto:asociaciondivinaminerva@gmail.com).  
Se ampliará la información en nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

# Viernes 25 abril

## TALLER

### Kids Dance Music ...

Edificio de la JMD Loranca-Nuevo Versalles-Parque Miraflores

| Desde Vi25abr al Vi30may 17:00 h

Aprenderás coreografías de los temas más actuales mientras juegas, te desinhibes y disfrutas en grupo. **A través del baile, mejorarás la coordinación, la expresión corporal y el trabajo en equipo, adoptando una actitud positiva y llena de confianza**. Un espacio para bailar, aprender y pasarlo genial. Descubrirás nuevos pasos, harás amigos y sentirás la música como nunca. No importa si tienes experiencia o es tu primera vez bailando, lo importante es pasarlo bien y disfrutar cada movimiento.



Niños y niñas de 1.º, 2.º y 3.º de Primaria  
Inscripciones en [www.ayto-fuenlabrada.es](http://www.ayto-fuenlabrada.es)  
Más información a través de nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

# Lunes 9 junio

## TALLER

### Tote Bags ... Asociación de Mujeres Divina Minerva

Edificio de la JMD Loranca-Nuevo Versalles-Parque Miraflores

| Lu9jun 18:00 h

Una oportunidad maravillosa para **diseñar bolsos únicos y potenciar la creatividad**. Está diseñada tanto para principiantes como para personas con experiencia en costura, y ofrece un espacio inclusivo donde los y las participantes pueden compartir conocimientos y técnicas. A lo largo de la actividad, se proporcionan materiales y herramientas necesarios para que cada asistente pueda diseñar y confeccionar su propio *tote bag* único, reflejando su estilo personal. **Además, el evento promueve la sostenibilidad al animar el uso de materiales reciclados y reutilizables, subrayando el compromiso de la asociación con el medio ambiente.**



Público adulto, a partir de 16 años  
Gratuito hasta completar aforo por orden de inscripción a través de formulario en [www.ayto-fuenlabrada.es](http://www.ayto-fuenlabrada.es).  
Más Información en nuestras RR. SS.: @jmdlورانكا

# Jueves 3 abril

## OCIO

### Expresión y movimiento ... Fundación grupo AMÁS

JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Ju3abr al Ju26jun 18:30 h



**El baile corporal y la expresividad de personas con discapacidad es una forma poderosa de comunicación y expresión** que trasciende barreras físicas y emocionales. **Mediante el movimiento, las personas con capacidades diversas pueden explorar y compartir emociones, pensamientos y vivencias de manera única, utilizando como vehículo su cuerpo para conectar** consigo mismas y con los y las demás. Podrán participar entre 10 y 14 personas con discapacidad. Los beneficios para la salud física, mental y emocional son notables: mejora de la movilidad, aumento de la autoestima, reducción de la ansiedad, y desarrollo de habilidades sociales al participar en grupo.



A partir de 14 años  
 Todos los jueves de 18:30 a 20:00 h  
 Inscripciones a partir del 24 de marzo en  
[jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es](mailto:jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es)

# Lunes 7 abril

## ESPACIO DE JUEGO

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

#### Sesiones en Familia

JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Lu3abr al Lu9jun 17:00 h

Un espacio creativo de exploración donde se utiliza el juego como herramienta para el desarrollo de la autoestima.

En las sesiones en familia crearemos un entorno interactivo que nos permita **compartir, aprender, motivar y hacer crecer los intereses y aprendizajes de los niños, las niñas y sus familias promoviendo la participación y la escucha activa.** Llevaremos a cabo diferentes actividades, juegos, manualidades, experimentos y talleres en familia.



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 2022)  
 Martes 17:00 a 18:00 h y de 18:30 a 19:30 h - Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2013 al 2021)  
**INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL:**  
 Martes 25 de marzo a partir de las 12:00 horas en el correo [ludoteca.fuenlabrada@gmail.com](mailto:ludoteca.fuenlabrada@gmail.com)

## TALLER

### Baile Moderno ...

JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Lu7abr al Lu26may 17:30 h



Aprenderemos **coreografías dinámicas, bailes de TikTok, danza urbana y diversas técnicas** para mejorar tu estilo y confianza en la pista.

Pasa una tarde llena de diversión, ritmo y energía mientras disfrutas de la música y desarrollas tu creatividad. **No importa tu nivel, solo necesitas ganas de bailar y pasarlo bien.**

Acércate con tus amigos y amigas y únete a esta experiencia donde, además de aprender, empezarás a formar parte de los artistas del barrio.



De 9 a 12 años  
 Lunes de 17:30 a 18:30 h  
 Inscripción: a partir del 24 de marzo a través del correo  
[jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es](mailto:jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es)

## OCIO

### Teatro Inclusivo ... Fundación Grupo AMÁS

JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Lu7abr al Lu23jun

18:30 h

El teatro inclusivo es una forma de arte escénico que busca la **participación activa de todas las personas, sin importar sus capacidades, género, edad o cualquier otra diferencia.**

Su objetivo es **promover la integración y la diversidad**, creando espacios donde todas las personas puedan expresarse, compartir sus historias y ser escuchadas.

Actividad pensada para un grupo de entre 10 y 14 personas con discapacidad, que promueve su autoconocimiento, fortalece sus relaciones personales y favorece su integración social.



A partir de 14 años  
 Jueves de 18:30 a 20:00 h  
 Inscripción: a partir del 24 de marzo a través del correo  
[jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es](mailto:jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es)

# Miércoles 9 abril

## ESPACIO DE JUEGO

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

Miércoles Divertidos en Familia  
JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Mi 9abr al Mi 11jun 17:00 h

Los miércoles, el espacio nos propone la posibilidad de realizar juego compartido y divertido para las familias del distrito. A través de talleres, juegos, arte, experimentos y otras actividades **aprenderemos a compartir espacios de ocio con nuestras familias. Conoceremos fórmulas de educar divirtiéndose conjuntamente, de una manera proactiva y respetuosa.**

- 9 de abril – Arte colaborativo
- 30 de abril – Experimentos locos
- 14 de mayo – Nuestra familia
- 28 de mayo – Experimentos locos
- 11 de junio – Juegos cooperativos
- 23 de abril – Marcapáginas Día del Libro
- 7 de mayo – Instrumentos caseros
- 21 de mayo – Cuentacuentos-Actividad
- 4 de junio – Creamos con arte
- 18 de junio – Cuentacuentos-Actividad

A partir de 2 años.

- 17:00 a 18:00 h De 2 a 12 años (nacidos del 2013 al 2022)
- 18:30 a 19:30 h De 2 a 12 años (nacidos del 2013 al 2022)

La inscripción a las actividades *Miércoles divertidos en familia*, se realizarán de manera individual a cada actividad, el lunes previo, a partir de las 12:00 h. en el correo [ludoteca.fuenlabrada@gmail.com](mailto:ludoteca.fuenlabrada@gmail.com)

# Jueves 10 abril

## ESPACIO DE JUEGO

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

Sesiones Infantiles  
JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Ju 10abr al Ju 12jun 17:00 h

Los jueves y viernes **la ludoteca se convierte en el espacio de ocio y tiempo libre para los niños y niñas del distrito.** Una propuesta lúdica, educativa y saludable para experimentar y divertirse a través del juego favoreciendo así, su desarrollo infantil.

A través de la convivencia y el compañerismo aprenderemos a jugar en compañía.

A partir de 3 años:

- Jueves 17:00 a 18:00 h y de 18:30 a 19:30 h - Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2013 al 2021)
- Viernes 17:00 a 18:00 h - Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2013 al 2021)

INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL: martes 25 de marzo a partir de las 12:00 horas en el correo [ludoteca.fuenlabrada@gmail.com](mailto:ludoteca.fuenlabrada@gmail.com)

# Viernes 25 abril

## ESPACIO DE JUEGO

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

Por Fin Viernes - Los Mayores Nos Divertimos  
JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Vi 25abr al Vi 13jun 17:00 h



Los viernes proponemos esta actividad dirigida a chicos y chicas de 6 a 12 años que puedan crear un grupo de ocio para aprender de manera divertida a realizar pequeñas acciones que nos hagan conseguir un mundo mejor, incorporando a nuestros juegos algunos de los objetivos de la agenda 2030. Con ello **conoceremos algunos de nuestros derechos como personas más importantes, y también, aprenderemos acciones cotidianas con las que contribuir a hacer un planeta más sostenible y solidario.**

A partir de 6 años

- De 18:30 a 19:30 h - Grupo de 6 a 12 años (nacidos del 2013 al 2018)

INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL: martes 25 de marzo a partir de las 12:00 horas en el correo [ludoteca.fuenlabrada@gmail.com](mailto:ludoteca.fuenlabrada@gmail.com)

# Lunes 16 junio

## ESPACIO DE JUEGO

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

Tardes Familiares en los Parques

Parques JMD Vivero-Hospital-Universidad

Desde Lu16jun al Vi20jun 18:00 h



El Espacio de Recursos para la Infancia y la Familia (ERIF) de nuestro barrio nos ofrece su programa de tardes familiares en el que realizarán diferentes juegos y actividades en los parques del distrito Vivero-Hospital-Universidad durante la semana del Lunes 16 al viernes 20 de junio. Nos ofrecen un lugar de encuentro en el que **compartiremos experiencias y disfrutaremos de un ocio y tiempo libre seguro, creativo, educativo y saludable.**

**Nacidos del 2013 al 2022: Grupos de 2 a 12 años**

1.º turno: **de 18:00 a 18:45 h**

2.º turno: **de 19:00 a 19:45 h**

**Parque de los Derechos Humanos**

**Lunes 16:** juegos de relajación

**Miércoles 18:** chapas y aviones

**Viernes 20:** juegos grupales

**Parque calle de las Humanidades**

**Martes 17:** yincana de pruebas

**Jueves 19:** cuentacuentos-actividades



Actividad gratuita

Inscripción el martes 3 de junio, a partir de las 12:00 h

Las plazas se completarán por orden de llegada en el correo ludoteca.fuenlabrada@gmail.com

# Domingo 9 abril

## TALLER



### Arte en Familia ...

CEART |

Do13abr, Do11may y Do8jun 12:00 h

Ofrecemos al público familiar una experiencia enriquecedora y única en las salas de exposiciones del CEART Fuenlabrada. Con la exposición **Tesoros de Egipto** nos adentramos en el fascinante mundo de los faraones y sus momias. En esta actividad acercaremos la familia a este fascinante mundo.

**Los talleres de realizarán los segundos domingos de cada mes hasta el 8 de junio.**

**Público:** familias con niños y niñas de 5 a 12 años (edad recomendada).

**Duración:** de 12:00 a 13:30 h



Todos los públicos

Talleres gratuitos para público familiar

Retirada anticipada en taquillas del Centro Cultural Tomás y Valiente y en [www.ayto-fuenlabrada.es](http://www.ayto-fuenlabrada.es)

# Sábado 10 mayo

## TALLER

### Atelier Créatif ... Asociación Arte&Danza

CEART | Sa10may 11:00 y 12:00 h

Taller para **disfrutar el arte en proceso con artes plásticas, el juego, el teatro...**

Conoceremos a Miró de primera mano descubriendo parte de su vida y sus técnicas para pintar sus cuadros, y que así podamos entender sus pinturas. Todo ello a través del juego.

**Imagínate que tienes un cuadro de Miró en la pared que tienes enfrente y puedes sentirte libre de pintar, dibujar y crear sobre él.**

**¿Te lo vas a perder? Solo necesitas ganas de sentirte libre, y de expresar a través del arte, y ropa vieja o que no te importe que se manche de pintura.**



Todos los públicos

11:00 h: familias con niños/as de 4 a 8 años

12:00 h: personas adultas, a partir de 15 años



# Sábado 5 abril

## MONOGRÁFICO

### Cuerpo en Equilibrio ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia | Sa 5 abr 10:00 h



El día 5 de abril, con motivo de la celebración del día de la Salud, se realizará una actividad deportiva en una de las áreas biosaludables del municipio. Salida desde el CM Ferrer i Guardia a las 10 h. **Cuerpo en equilibrio es una actividad diseñada para promover la actividad física y el bienestar entre las personas mayores, con especial dedicación a aquellos con enfermedades crónicas o movilidad reducida.**

Además de los beneficios físicos, estas actividades contribuyen a mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida de los y las asistentes

 Mayores  
Actividad gratuita. Aforo limitado  
Inscripciones desde el día 17 de marzo

# Lunes 7 abril

## MONOGRÁFICO

### Charla Nutrición ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia | Lu 7 abr 17:30 h



Una excelente oportunidad para que las personas mayores comprendan la relación entre lo que comen y su salud.

**Aprender a crear hábitos alimentarios saludables no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también promueve el bienestar físico y emocional.**

Al finalizar la charla, los participantes pueden realizar preguntas, recibir consejos personalizados y obtener herramientas prácticas para comenzar a aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

Con la guía de una profesional de enfermería.

 Mayores  
Actividad gratuita. Aforo limitado. Inscripciones desde el día 1 de marzo

# Jueves 10 abril

## MONOGRÁFICO

### Telegram ...

Centro de Mayores Ramón Rubial, | Ju 10 abr 17:30 h

Telegram es una aplicación de mensajería instantánea **popular por su rapidez, seguridad y facilidad de uso.** Está disponible para dispositivos **móviles, tabletas y ordenadores, y permite enviar mensajes de texto, fotos, videos, documentos y realizar llamadas de voz y videollamadas.** También es conocida por su sistema de grupos y canales, lo que la convierte en una herramienta útil para compartir información con comunidades o recibir noticias.



 Mayores  
Actividad gratuita  
Aforo limitado  
Inscripciones desde el día 17 de marzo

# Sábado 12 abril

## MONOGRÁFICO

### Comida Real ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia | Sa 12 abr 10:00 h



*Comida real* es una actividad educativa diseñada para **promover hábitos alimenticios saludables** y ayudar a las personas mayores a comprender la importancia de una buena alimentación.

El objetivo principal de esta actividad es enseñar a los y las participantes a **utilizar aplicaciones móviles y otras herramientas digitales relacionadas con la nutrición,** para que puedan tomar decisiones informadas sobre lo que comen y cómo su alimentación afecta a su salud y bienestar.

 Mayores  
Actividad gratuita. Aforo limitado. Inscripciones desde el día 17 de marzo

# Feria del Libro

## Centros de Mayores 21 al 26 abril

**21 Verso y voz**

**17:00 CM Loranca**  
Evento micrófono abierto de poesía y microrrelato.  
Colabora Asoc. La Buena Letra.

**22 Un café entre versos**

**11:30 CM Ramón Rubial**  
Recital de poesía en dos actos a cargo del grupo del CM Ramón Rubial.

**22 La parte más importante del cuerpo**

**18:00 CM Ferrer i Guardia**  
Taller de diálogos con final sorprendente.

**23 Cuentos de Ithaca**

**10:30 CM Ramón Rubial**  
Cuentos mitológicos para adultos.

**23 Cervantes y mucho más**

**17:30 CM Loranca**  
Actividad animación a la lectura a cargo del grupo del CM Loranca.

**24 Dadme un papel en blanco**

**10:30 CM Ferrer i Guardia**  
Taller literario en la biblioteca.

**24 El Abecedario**

**17:30 CM Loranca**  
Visita a la exposición de fotografías realizadas en Fuenlabrada que recuerdan a las letras del Abecedario.  
Asociación entre líneas y colaboración de Asociación de fotografía F89.

¡Inscripciones abiertas del  
1 al 20 de abril!

**25 Salida Cultural**

**10:00 Tres Centros**  
Salida Museo Contemporáneo de Madrid.  
Acompaña el equipo de Animadoras socioculturales.

**25 La melodía de tu voz**

**17:00 CM Ramón Rubial**  
Taller lectura dramatizada en la biblioteca.

**26 Creatividad con letras**

**10:30 CM Ferrer i Guardia**  
Juegos literarios de creatividad y literatura.

**26 El misterio de los libros**

**10:30 CM Loranca**  
Actividad intergeneracional de juegos literarios y marca-páginas para mayores y niños.

**26 La ladrona de libros**

**17:30 CM Ramón Rubial**  
Cine con coloquio posterior.



## Martes 29 abril

MONOGRÁFICO

Whatsapp ...

Centro de Mayores Loranca | Ma12abr 17:30 h

WhatsApp permite que las personas mayores se comuniquen instantáneamente a través de mensajes de texto, voz, fotos y videos. **Para aquellos que tienen dificultades para hacer llamadas telefónicas, WhatsApp ofrece una forma más sencilla y accesible de mantenerse conectados.**



Mayores. Actividad gratuita  
Aforo limitado. Inscripciones desde el día 1 de abril

## Martes 13 mayo

MONOGRÁFICO

Aplicaciones de Transporte ...



Centro de Mayores Loranca | Ma13abr  
17:30 h

Descubrirás y aprenderás a **manejar diferentes aplicaciones como Moovit, EMT Fuenlabrada, Google Maps...** con las que podrás conocer tu ubicación y crear trayectos acorde a tus circunstancias y prioridades (coche, transporte público...). Resuelve tus dudas y animate a descubrirlas.



Mayores. Actividad gratuita  
Aforo limitado. Inscripciones desde el día 15 de abril

## Viernes 16 mayo

MONOGRÁFICO

Telegram ...

Centro de Mayores Ferrer i Guardia | Vi16abr 17:30 h

**Beneficios de Telegram para las personas mayores**

**Conexión social:** Telegram les permite estar en contacto con familiares, amigos y otros grupos sociales, lo que reduce el aislamiento.

**Acceso a información:** Pueden acceder a noticias, actividades o incluso contenidos educativos relevantes para su bienestar.

**Fomento de la independencia:** Aprender a usar una aplicación moderna como Telegram puede fortalecer la autonomía y confianza en el uso de la tecnología.



Mayores. Actividad gratuita  
Aforo limitado. Inscripciones desde el día 30 de abril

# INSCRIPCIONES AL PROGRAMA

**Cuándo:** Del lunes 26 de mayo al domingo 15 de junio, a partir de las 9:00 h.

**Dónde:** En los tres centros municipales de mayores de Fuenlabrada.

Los centros municipales de mayores de Fuenlabrada ofrecen una **amplia variedad de actividades diseñadas para fomentar la participación, el aprendizaje y el bienestar** de las personas mayores.

## Centros municipales de mayores



01



02



03

**01**

Centro Municipal de  
Mayores Loranca  
Plaza de las Letras, s/n  
Teléfono: 91 689 32 05

**02**

Centro Municipal de  
Mayores Ramón Rubial  
Calle Majadahonda, 5  
Teléfono: 91 685 65 78

**03**

Centro Municipal de  
Mayores Ferrer i Guardia  
Travesía de la Arena, 2  
Teléfono: 91 649 88 35

# DE ACTIVIDADES 2025-2026

## Solicitud de plaza

- Obligatorio estar en posesión del **carné de socio/a en vigor**.
- Se podrán solicitar un máximo de **tres talleres**.
- **No** se podrá marcar el **mismo taller en más de un centro**.
- **Las parejas** que quieran hacer el mismo taller deberán marcarlo en primer lugar en sus solicitudes y entregarlas seguidas.
- La concesión de los talleres se realizará por **sorteo**.

**¡No pierdas la oportunidad de participar!**

**Más información en tu centro de mayores.**





Ayuntamiento de  
**FUENLABRADA**

[WWW.AYTO-FUENLABRADA.ES](http://WWW.AYTO-FUENLABRADA.ES)



Alíate con  
**FUENLABRADA**

**CULTURA Y OCIO LOCAL**