

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO PARA PERSONAS MAYORES_2026



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores

PROGRAMA DE CURSOS FORMATIVO OCUPACIONALES Y ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO

01 ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO

- gimnasia fuerte
- gimnasia suave
- yoga
- yoga suave
- psicomotricidad
- psicomotricidad suave
- taichi

CURSOS FORMATIVO OCUPACIONALES 02

- activa la mente
- arte manual
- baile
- encuadernación y carpentería
- historia del arte
- inglés para la vida diaria
- pintura
- portugués
- tradiciones y folklore
- bricolaje (Juan de la Fuente y Trastormes)
- restauración (Tierra Charra y Trastormes)
- bailes Charros (Trastormes)
- coro (Trastormes)

Todas las actividades/cursos se desarrollarán de enero a diciembre de 2026

en los Centros Municipales de Mayores Juan de la Fuente, Tierra Charra y Trastormes



CURSOS FORMATIVO OCUPACIONALES Y ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO

INSCRIPCIONES DESDE EL 27 DE OCTUBRE AL 17 DE NOVIEMBRE DE 2025

Condiciones generales para la participación:

- Tener 60 años o más y ser pensionista o estar en situación de desempleo y estar empadronado en el municipio de Salamanca.

Solicitud e inscripción

- Entregar copia del DNI junto a la inscripción.
- Cada persona podrá optar a un máximo de 3 actividades: dos formativo ocupacionales (bloque 2) y una actividad de ejercicio físico (bloque 1)
- La adjudicación de plazas y horarios se realizará por sorteo.

Publicación de plazas:

- Las listas de admitidos y reservas se publicarán tras el sorteo, en cada Centro de Mayores, a partir del 16 de diciembre de 2025.
- Para poder participar en las actividades de Gimnasia Fuerte y Gimnasia Suave, es obligatorio realizar una revisión de la capacidad funcional. Las fechas y lugar de la misma, se publicarán con el listado resultante del sorteo. Las listas definitivas en estas actividades se publicarán posteriormente a la revisión.

Distribución de actividades, grupos y horarios:

La distribución de los cursos y actividades, grupos y horarios publicados en el folleto del Programa son orientativos, pudiendo sufrir modificaciones, alteraciones o rectificaciones, por motivos de mejora del servicio.



INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES
EN LA CONSERJERÍA
DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES:

JUAN DE LA FUENTE_ C/ Juan de la Fuente, 1, C.P. 37001_ Tlfno. 923- 21 40 12

TIERRA CHARRA_ Avda. de los Cedros, 45_ C.P. 37004_ Tlfno. 923- 24 28 07

TRASTORMES_ Paseo César de la Riva con Francisco Maldonado_ C.P. 37008_ Tlfno. 923-27 78 03