

Talleres gratuitos

- Se realizará la preinscripción a través de la página:
<https://lineazamoraapuntame.com/>.
- Si es necesario, la inscripción podrá hacerse personalmente en los Centros de Acción Social Municipales (CEAS), por orden de llegada y exclusivamente se realizará una inscripción por persona.
- La inscripción será del **20 al 25 de enero de 2026**.
- Limitación de las solicitudes: **una solicitud por persona**.

Adjudicación de las plazas

- Criterio de adjudicación: Se constituirá una comisión de valoración y en caso de existir más solicitudes que plazas, se utilizarán los siguientes criterios de selección:
 1. Personas que se valoren en situación de vulnerabilidad social.
 2. Personas que hayan quedado en lista de espera en la última convocatoria y que no hayan realizado este taller.
 3. Personas de mayor edad.
- Lista de espera: Si, se avisará por teléfono en caso de vacantes.

ADMISIÓN EN LOS TALLERES

ACTO OBLIGATORIO DE PRESENTACIÓN del programa, lectura y confirmación de admitidos: **JUEVES, 29 de enero de 2026**, a las **11 horas**, en el **EDIFICIO DE LA ALHÓNDIGA**, en la Plaza de Santa Ana, 7.

¿Qué es Vida Activa?

Es un programa preventivo, de estimulación cognitiva y física facilitando un estilo de vida activo, que además pretende facilitar las relaciones y la participación social en el municipio de Zamora.

Condiciones de participación

DESTINATARIOS:

- Tener, al menos, 60 años o cumplirlos durante todo el año 2026.
- No tener deterioro cognitivo que dificulte su participación.
- Debe tener una visión y audición conservadas que les permita seguir la actividad.
- A los/as admitidos/as no se les llamará por teléfono, deberán confirmar que están admitidos en la reunión obligatoria.

NORMAS:

- La preinscripción en la actividad no da derecho a tener plaza, hay un proceso de selección.
- Exclusivamente se avisará por teléfono a los que se encuentren en reserva, en caso de existir vacante.
- La no incorporación a la actividad el primer día implicará la pérdida de la plaza, salvo que sea justificada.
- En cada taller se establecerá un criterio mínimo de asistencia para no perder la plaza.

Teléfonos de contacto:



CEAS ESTE: 980 675 382
CEAS SUR: 980 675 505
CEAS NORTE: 980 675 048
CEAS CENTRO: 980 548 700 EXT. 275

Vida Activa 2026

Febrero- Junio



Talleres gratuitos



CULTURAS DEL MUNDO

Descubrir las diversas culturas del mundo (gastronomía, folclore, celebraciones y curiosidades).
Miércoles y viernes de 10:45 a 12:15 horas, inicio el 04/02/2026
Imparte: Cruz Roja.
Club de mayores Tres Cruces. C/ Santa Teresa, 31

TRADICIONES DEL MUNDO

Descubrir las diversas tradiciones del mundo (gastronomía, folclore, celebraciones y curiosidades).
Miércoles y viernes de 12:15 a 13:45 horas, inicio el 04/02/2026
20 plazas por grupo. 16 sesiones por taller.
Imparte: Cruz Roja.
Club de mayores Tres Cruces. C/ Santa Teresa, 31

RECUERDOS 2

Estimular la memoria dando un paseo por nuestra vida a través de la música, objetos, olores, etc.

Martes y jueves de 16:30 a 18:00 horas, inicio el 03/02/2026
20 plazas por grupo. 16 sesiones por taller.
Imparte: Fundación Intras
Museo etnográfico CyL C/ Corral Pintado s/n

CUIDA TU MEMORIA

Mantener activo nuestro cerebro con diferentes actividades y juegos en grupo.
Miércoles y viernes de 12:00 a 13:30 horas, inicio el 04/02/2026
20 plazas por grupo. 16 sesiones por taller.
Imparte: Fundación Intras
Centro Sociocultural Peromato,
C/ Puentica, 10

CULTIVANDO BIENESTAR

Aprender herramientas para mejorar el estado emocional, a través de técnicas como el desarrollo personal, mindfulness,...
Miércoles y viernes de 12:00 a 13:30 horas, inicio el 08/04/2026
20 plazas por grupo. 16 sesiones por taller.
Imparte: Fundación Intras
Centro Sociocultural Peromato,
C/ Puentica, 10

ORGULLO DE SER MAYOR 1

Entrenamiento de las actividades cognitivas y conocimiento de uno mismo.
Martes y jueves de 10:45 a 12:15 horas, inicio el 03/02/2026
20 plazas por grupo. 16 sesiones por taller.
Imparte: Alzheimer Zamora
Club de mayores Tres Cruces. C/ Santa Teresa, 31

ORGULLO DE SER MAYOR 2

Entrenamiento de las actividades cognitivas y conocimiento de uno mismo.
Martes y jueves de 12:15 a 13:45 horas, inicio el 03/02/2026
20 plazas por grupo. 16 sesiones por taller.
Imparte: Alzheimer Zamora
Club de mayores Tres Cruces. C/ Santa Teresa, 31

ARQUITECTURA CURIOSA

Descubrir edificios, obras arquitectónicas, personajes históricos, etc, de una manera práctica mediante la elaboración de maquetas, dibujos, etc.
Martes y viernes de 11:00 a 12:30 horas, inicio el 03/02/2026
20 plazas por grupo. 16 sesiones por taller.
Imparte: MINI2AC
Museo etnográfico CyL C/ Corral Pintado s/n

MÓVILES

Facilitar el uso del móvil a nuestros mayores (deben acudir con su móvil).

- MÓVILES 1 INICIACIÓN: lunes y miércoles de 10:45 a 12:15 horas, inicio el 02/02/2026.
- MÓVILES 2 INICIACIÓN: martes y jueves de 10:45 a 12:15 horas, inicio el 03/02/2026.
- MÓVILES 3 AVANZADO: lunes y miércoles de 10:45 a 12:15 horas, inicio el 06/04/2026.
- MÓVILES 4 INICIACIÓN: martes y jueves de 10:45 a 12:15 horas, inicio el 07/04/2026.

11 plazas por grupo. 16 sesiones por taller.

Imparte: Academia Cátedra.
Club de mayores Tres Cruces. C/ Santa Teresa, 31

CAPACITACIÓN DIGITAL

(TALLERES TEMÁTICOS)

YoConecto es un proyecto que busca favorecer la inclusión digital, reducir la brecha digital y generar nuevas oportunidades personales (deben acudir con su móvil).

- INICIACIÓN AL MUNDO DIGITAL: martes y jueves de 10:00 a 13:00 horas, del 10/02/2026 al 19/02/2026.
- COMUNICA CON CONFIANZA: WHATSAPP Y TELEGRAM: martes y jueves de 10:00 a 13:00 horas, del 24/02/2026 al 05/03/2026.
- APPS PARA GESTIONAR TRÁMITES EN INTERNET: martes y jueves de 10:00 a 13:00 horas, del 10/03/2026 al 20/03/2026.
- PREVENCIÓN DIGITAL: REDES, FRAUDES Y SEGURIDAD: martes y jueves de 10:00 a 13:00 horas, del 7/04/2026 al 16/04/2026.

13 plazas por grupo. 4 sesiones de 3 horas por taller.

Imparte: Fundación Cibervoluntarios
Academia Cátedra, Avda. Cardenal Cisneros, 43 entreplanta.



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES
MINISTERIO DE ECONOMÍA Y PLANEAMIENTO



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Próximas actividades

BARCO DRAGÓN

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los mayores y potenciar la práctica del deporte.

VISITAS GUIADAS POR ZAMORA