

## PROCEDIMIENTO DE MATRÍCULA 2025-2026

La matrícula de cada actividad se efectúa mediante una fase previa de registro de solicitud. Se otorga a cada solicitante un número de sorteo por cada actividad solicitada.

El registro de solicitud se puede realizar desde cualquier medio digital, de modo online, o asistiendo presencialmente al CEA en los días que se estipulan.

### SOLICITUD EN LÍNEA (DESDE UN MEDIO DIGITAL)

Se podrá acceder al registro y solicitud de la actividad o actividades en el periodo comprendido desde el 22 hasta el 26 de septiembre mediante:

[cea.inscripcioncursos.com](http://cea.inscripcioncursos.com)

Código QR:



### SOLICITUD PRESENCIAL (EN EL CEA)

#### Reparto de boletos por módulos

Alimentación y nutrición:	22 de septiembre
Sueño, descanso y relajación:	22 de septiembre
Actividad saludable y movilidad:	23 de septiembre
Salud emocional y cognitiva:	24 de septiembre
Tiempo de recreo:	25 de septiembre
Estimulación sensorial:	25 de septiembre
Nuevas tecnologías:	26 de septiembre

Se realizará sorteo de todos los números asignados a los participantes que ha sido registrada su solicitud, bien desde un medio tecnológico o presencial.

Sorteo

30 de septiembre

Matriculación

15 al 31 de octubre

El **CEA Castelló** es un centro de referencia experimental para la investigación de la realidad de las personas mayores, desde la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

Un espacio de encuentro con un espíritu vanguardista que ofrece servicios preventivos y de promoción de la autonomía personal y cohesión social, orientados a la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores. Cuenta con servicio de fisioterapia, intervención y trabajo social, orientación y atención psicológica.

El centro desarrolla un programa de actividades que se caracteriza por seguir una tendencia innovadora y adaptada a las nuevas necesidades de las generaciones actuales y futuras, tanto desde la innovación tecnológica como desde la innovación social.

**El Programa innovador de atención a las persona mayores** tiene una amplia gama de actividades educativas y formativas, recreativas y orientadas a la promoción personal y el cuidado de la salud y bienestar. Incluye dos tipos de actividades:

**Actividades puntuales:** de carácter esporádico durante el curso, con inscripción y difusión del programa previo al taller o actividad.

**Actividades continuadas:** con inicio el 15 de octubre hasta el 31 de mayo. El programa enmarca diversos módulos de actividades promoviendo el envejecimiento activo y saludable desde el paradigma de la atención integral centrada en la persona. La participación requiere de matrícula en el periodo estipulado.

**Destinatarios:** personas mayores de 60 años empadronadas en el municipio de Castellón y excepciones.

**Cuota:** las actividades están sujetas al abono del precio establecido en la Ordenanza de Precios Públicos del Área de Servicios a la Ciudadanía.

**Periodo lectivo (actividades continuadas):** desde el 15 de octubre al 15 de diciembre 2025, y del 15 de enero al 31 de mayo (siguiendo el calendario del curso escolar publicado por la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte).

**CEA**  
**CASTELLÓ**  
Centro Senior de Vida Activa y Saludable



## CURSO 2025-2026



**PROGRAMA INNOVADOR  
DE ATENCIÓN A LAS  
PERSONAS MAYORES**

Calle Antonio Maura, 4, 12001  
Castellón de la Plana (Castellón)



964 96 04 67 | 663 85 90 69



Cea Castellón



@ceacastellon

[www.ceacastellon.es](http://www.ceacastellon.es)



Unión Europea

Fondo Europeo  
de Desarrollo Regional  
"Una manera de hacer Europa"



Ayuntamiento  
de Castellón

MÓDULOS	ACTIVIDADES CONTINUADAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	EDUCACIÓN NUTRICIONAL			9:30-11:00		
	TALLER DE HUERTO URBANO			11:00-12:30		
SUEÑO, DESCANSO Y RELAJACIÓN	MENTE SANA (MINDFULNESS)	9:30-11:00 (A) 11:15-12:30 (B)				
	INDUCCIÓN AL SUEÑO				9:00-10:00 (A) 10:00-11:00 (B)	
	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN			9:00-10:00 (A) 10:00-11:00 (B)		
	YOGA RESTAURATIVO	11:12:30 (A)		11:00-12:30 (B)		
ACTIVIDAD SALUDABLE Y MOVILIDAD	HIPOPRESIVOS ADAPTADOS					10:00-11:00 (A) 11:00-12:00 (B)
	EQUILIBRIO SISTEMA SENSORIAL	11:00-12:00 (A)			12:00-13:00 (B)	
	REEDUCACIÓN SUELO PÉLVICO	16:00-17:00 (A) 17:00-18:00 (B)			16:00-17:00 (C) 17:00-18:00 (D)	
	DANZA FITNESS		12:30-13:30 (A)	10:30-12:00 (B) 12:00-13:30 (C)		
	PILATES	9:00-10:00 (Avanzado A) 10:00-11:00 (Inicio B)		9:00-10:00(Avanzado C) 10:00-11:00 (Inicio D)	16:30-17:30 (Inicio E) 17:30-18:30 (Inicio F)	
	ERGONOMÍA-EDUCACIÓN POSTURAL			11:00-12:30 (inicio) 12:30-14:00 (avanzado)		
	ESTIRAMIENTOS				16:30-17:30 (A) 17:30-18:30 (B)	10:30-11:30 (C) 11:30-12:30 (D)
	ESTIRAMIENTO EN SUELO	12:30-13:30				
	ZUMBA GOLD		17:00-18:00			
SALUD EMOCIONAL Y COGNITIVA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA DIGITAL	9:30-11:00 (A) 16:00-17:30 (B)				
	ESTIMULACIÓN COGNITIVA	11:00-12:30 (A)		12:00-13:30 (B)		
	REMINISCENCIA				16:30-17:30	
TIEMPO DE RECREO	AJEDREZ DIGITAL BÁSICO			10:30-11:30		
	CLUB DE LECTURA DIGITAL			11:30-13:00		
	CHARLAS SOCIALES			11:00-12:30 (A)	10:30-12:00 (B)	
	DIÁLOGOS EN FRANCÉS				18:00-19:30	
	TALLER DE JOYERÍA				9:30-11:00 (A) 11:00-12:30 (B)	
ESTIMULACIÓN SENSORIAL	ARTE VIDEOWALL		12:00-13:30			
	VIAJES DE REALIDAD VIRTUAL	11:00-12:30 (A) 17:30-19:00 (B)				
	DECORACIÓN E INTERIORISMO EN RA				17:30-19:00	
NUEVAS TECNOLOGÍAS	INFORMÁTICA				16:00-18:00 (Nivel I)	9:00-11:00 (Nivel II) 11:00-13:00 (Nivel III)
	MANEJO DEL MÓVIL		10:00-11:00 (Nivel I) 11:00-12:00 (Nivel I)		10:00-11:00 (Nivel II) 11:00-12:00 (Nivel II)	
	CREACIÓN DE OBJETOS IMPRESORAS 3D		15:30-17:30 (Nivel I)	15:30-17:30 (Nivel II)		
	INTELIGENCIA ARTIFICIAL		10:00-11:00 (A) 11:00-12:00 (B)	10:30-11:30 (C)		
	ROBÓTICA CON ARDUINO	16:00-18:00 (Nivel I)				16:00-18:00 (Nivel II)