

MEMORIA TALLERES

2025/26

Durante el presente período, la coordinación ha gestionado un total de 22 talleres, diseñados para cubrir una oferta diversa e integral. La estrategia de ejecución se dividió en dos modalidades según las necesidades logísticas y los objetivos de cada actividad: 16 talleres se desarrollaron de forma interna en las instalaciones de nuestra sede, optimizando el uso dentro de las posibilidades que ofrece; mientras que 6 talleres se impartieron en espacios externos, aprovechando entornos naturales y en otros espacios comunitarios.

El trabajo principal coordinación general de talleres se centró en el control de horarios, distribución de espacios y aforo y la relación con cada coordinador

La coordinadora

Charo Candón

**TALLER REFLEXOLOGÍA y AUTOMASAJES*

La Actividad de Reflexología y Automasaje se ha desarrollado durante el curso con una asistencia muy constante y una gran implicación por parte del alumnado, sin registrarse absentismo significativo.

El grupo ha mostrado mucho interés y la evolución ha sido muy positiva, consolidando conocimientos y técnicas de trabajo corporal y bienestar personal.

De cara al próximo curso, el objetivo será profundizar aún más en las prácticas, el auto conocimiento y en el conocimiento de las distintas técnicas de Reflexología, favoreciendo una evolución continua y unas prácticas cada vez más enriquecedoras y satisfactorias

Agradecemos mucho a la Junta y a la Coordinadora de Talleres en especial, las facilidades para poder cambiar el horario a un tramo de las mañanas para el curso que viene, dado que la profesora no iba a poder seguir en horario de tarde.

MARCHA NÓRDICA

La Actividad de Marcha Nórdica se ha desarrollado durante el curso con una asistencia muy regular, aunque se vio afectado su desarrollo durante Enero y Febrero debido a los temporales de lluvia y de viento.

Agradecemos a VidaOn haber puesto a nuestra disposición la concesión de una sala de entrenamiento en el Complejo Ciudad de Cádiz donde poder seguir llevando a cabo actividad física los días que no era posible hacer marcha nórdica por condiciones meteorológicas.

Así mismo, se nos ha permitido realizar la actividad en un horario más temprano los meses de calor de mayo y junio.

El grupo ha mostrado interés y ha ido incrementando el nivel de Actividad, alcanzando un nivel de aprendizaje muy satisfactorio.

Los compañeros que se han ido incorporando a lo largo del curso han tenido una iniciación personalizada a la técnica antes de unirse al grupo general.

La evolución del taller ha sido muy positiva, y de cara al próximo curso, el objetivo será mantener la práctica de esta Actividad Física a la que ya han reservado plaza los participantes actuales.

**Actividades de ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y EJERCICIO EN PISCINA*

Las Actividades de Entrenamiento Funcional y Ejercicio en Piscina se han desarrollado durante el curso con una asistencia muy constante en ambos grupos y una gran implicación por parte del alumnado y profesora, que fue sustituida convenientemente en casos muy justificados.

Los tres grupos ha mostrado mucho interés y una excelente adaptación al ritmo de las clases.

Dado el carácter tan personalizado para cada uno de los participantes, el nivel de aprendizaje y practica es muy satisfactorio.

De cara al próximo curso, el objetivo será mantener el grado de entrenamiento conseguido y seguir avanzando cada persona a su ritmo.

Todos los participantes ya han reservado plaza para seguir el curso que viene.

Carmen Ojembarrena

TALLER DE PATRIMONIO

Durante el curso 2025/26 el número de integrantes ha sido de 35, aunque el número de inicio era mucho mayor.

La asistencia media ha sido de un 65 %.

Se han estudiado los siguientes temas:

Fundación Montemendio Contempránea

Iglesia Mayor San Juan Bautista de Chiclana

Iglesia del Convento de las Madres Agustinas Recoletas de Chiclana

Iglesia Mayor de San Pedro y San Pablo de San Fernando

Ayuntamiento de San Fernando

Cárcel Real de Cádiz

Iglesia de San Juan de Dios de Cádiz

Ayuntamiento de Cádiz

Santa Cueva de Cádiz

Iglesia del Rosario de Cádiz

Necrópolis de Los Algarbes de Tarifa

Castillo de Guzmán el Bueno de Tarifa

y

La Maqueta de Cádiz, quedando pendiente la visita al estar cerrado el museo por reforma.

Señalar que este curso hemos dedicado la mayor parte al tricentenario de Tocuato Cayón y a su sobrino Torcuato Benjumeda.

El grupo se ha consolidado y practicante todos quieren continuar en el taller

Francisco Torreira

NOS GUSTA CANTAR Y GUITARRA

La participación en ambos talleres ha sido bastante buena y con un ambiente muy agradable. Precisamente de eso se trata de pasar un buen rato teniendo como vínculo común la música y divertirnos a través de ella que es lo que nos gusta.

Hemos montado nuevas canciones siempre de acuerdo con los gustos musicales del grupo. Yo creo que la gente está muy contenta prueba de ello es que tod@s hemos manifestado continuar el próximo curso. En cuanto a guitarra aunque el grupo es más pequeño y los niveles son muy desiguales hemos intentado aunarlos ya que han asistido a los dos niveles todos los miembros. Cabe destacar en este sentido el gran avance que han experimentado los miembros que venían con un nivel más bajo y que se han integrado perfectamente con una ilusión y una actitud digna de elogio. Muchas gracias a tod@s

José Manuel Sestelo

TALLER DE FOTOGRAFIA

Durante el presente curso, este Taller, ha tenido una participación de entre el

65-70 % de los inscritos.

He de manifestar que la participación no ha sido mayor por la coincidencia de actividades de Agajudo (Vistas, Viajes, etc..) con nuestro día de sesión presencial.

Durante el presente curso hemos celebrados sesiones los primeros y terceros jueves de cada mes, así como meses en el que hemos tenido tres sesiones.

Hemos visitados las siguientes localidades para disfrutar de nuestra pasión por la Fotografía:

30 de octubre de 2025.- Visita Fotográfica a Jerez 2.

Para esta visita se inscribieron 33 personas, desplazándonos en nuestros

vehículos, previa reserva de parking para los mismos

De los 33 inscritos, 22 eran miembros del Taller y el resto esposas/esposos.

31 de enero de 2026.

- Visita Fotográfica a Rota y Chipiona.

A pesar de llover bastante y continuo, para esta visita se inscribieron 42

personas.

De los 42 inscritos, 28 eran miembros de Taller y el resto esposas/esposos.

En el mes de febrero, una de las sesiones previstas la desarrollamos en el

exterior, en la bahía pues hicimos fotos panorámicas

9, 10 y 11 de marzo de 2026.- Visita Fotográfica a Málaga.

Para esta actividad se inscribieron 47 personas.

De los inscritos, 28 eran miembros del Taller y el resto esposas/esposos.

En el mes de abril, una de las sesiones previstas la desarrollamos en el exterior,

en la bahía pues hicimos fotos panorámicas

07 de mayo de 2026.- Visita Fotográfica a Sevilla 2

Para esta actividad se inscribieron 23 personas.

De los inscritos, 22 eran miembros del Taller y el resto esposas/esposos.

Francisco Muñoz

TERTULIA LITERARIA

La participación a través de grupo de WhatsApp ha sido bastante aceptable, hemos contado con el aliciente de publicar nuestros poemas y relatos a través de la radio junto a

miembros de otras tertulias literarias de Cádiz pero ha sido escasa la presencia en la Tertulia mensual.

Tendremos que replantearnos la estructura para mejorar ese aspecto. Lo vamos a intentar en la próxima reunión.

Galán Serafín

SENDERISMO

En el grupo de senderismo hay 209 personas inscritas.

Las actividades, se ofertan para un mínimo de 25 participantes y un máximo de 30; aunque se suelen atender a 33 personas, que son las plazas que normalmente tiene el microbús que contratamos. Si hay muchas solicitudes, se estudia la posibilidad de usar el bus de 55 plazas; si los lugares de inicio y finalización lo permiten, ampliamos el número de asistentes; esto ha ocurrido en dos ocasiones.

En este curso se realizaron 10 actividades entre paseos y senderos. Aunque en un principio teníamos programados algunos más, pero los problemas provocados por las intensas lluvias (inundaciones, derrumbes, cortes de carretera, ...) han impedido su realización.

De las 10 actividades, en dos no se pudieron atender a todas las solicitudes.

También se han hecho dos viajes senderistas, uno en otoño a la Sierra de Cazorla y otro en primavera a la Sierra de las Nieves.

Destacar el ambiente de compañerismo que se ha disfrutado en el desarrollo de todas estas actividades.

Amelia Amor

TALLER DE SEVILLANAS

Profesor: Jesús

1- Participantes.

El taller finaliza con 40 participantes. El nivel de participación ha sido bueno,

con una asistencia mayoritaria durante todo el curso.

2. Desarrollo del curso:

Este año contamos con dos perfiles:

- . Un grupo que repetía y ya estaba iniciado en el baile-*
- . Otro grupo que partía de cero y ha terminado bailando las cuatro sevillanas.*

Durante el curso se ha trabajado:

- . Posición correcta de brazos*
- . Baile por parejas, en cadeneta, de cuatro y en rueda.*
- . Iniciación a pasos básicos por bulerías.*

3. Actividades

Se han realizado salidas para poner en práctica lo aprendido visitando las ferias

de Chipiona, Vejer y Jerez

4. Valoración

El ambiente de la clase ha sido muy agradable. El grupo magnífico mostrando

siempre ganas de aprender y de pasarlo bien.

Destaca también la dedicación del profesor, siempre pendiente de todos los

participantes y adaptándose al nivel de cada uno.

5. Propuestas para el próximo curso 26/27

. Seguir practicando las sevillanas en sus diferentes formas, por parejas, en

cadena, de cuatro y en rueda.

. Repasar y perfeccionar el baile con abanico y sombrero

. Dedicar algunos días, parte de la clase a la iniciación de la bulería

Conchi Cantero

TALLER DE CASTAÑUELAS

Profesor: Jesús

1. Participantes:

El taller finaliza con 24 participantes. Siendo la asistencia satisfactoria, aunque

con alguna bajada en días concretos.

2. Desarrollo del curso

La mayoría del grupo ya contaba con conocimientos previas del curso anterior,

lo que permitió avanzar con buen ritmo.

Aprender a tocar las castañuelas se ha mostrado como una actividad lúdica muy

positiva, que mejora la coordinación.

Hay que destacar la gran cordialidad entre los miembros del grupo,

manteniendo un ambiente ameno y distendido.

El profesor ha mostrando una gran capacidad de empatía, consiguiendo que las

clases fueran divertidas y motivadoras.

3. Valoración

El balance del curso es muy satisfactorio. El grupo ha consolidado la técnica y

ha ganado seguridad en el toque. El buen ambiente ha sido clave para que todos

disfrutemos aprendiendo.

4. Propuestas para el curso 26/27

- . Continuar reforzando el toque de castañuelas aplicado a las sevillanas-*
- . Trabajar el toque de pasodoble y fandango.*
- . Preparar un repertorio de villancicos para Navidad.*
- . Incorporar canciones populares para ampliar estilos y practicar distintos ritmos*

Conchi Cantero

TALLER BAILES DE SALÓN

Profesores: Carmen y Damián

1. Participantes:

El curso finaliza con 18 participantes. Durante el año hubo algunas bajas por

motivos personales, pero el grupo se mantuvo estable y comprometido.

2. Beneficios del taller

Con este taller se ha conseguido:

- . Mejorar la agilidad y la coordinación.*
- . Expresar emociones a través del baile.*
- . Reducir el estrés y mejorar el bienestar general.*

3. Desarrollo del curso

Carmen explica detenidamente cada paso y se repite las veces que sean

necesarias hasta su correcta ejecución.

Desde el inicio de curso la profesora ya tiene preparada una coreografía que se

trabaja de forma progresiva durante todo el año.

Contenidos por trimestres

. Primer trimestre.

Se trabajaron diferentes coreografías y la Cumbia.

. Segundo y tercer trimestre.

Se realizaron nuevas coreografías, se continuó con la Cumbia y se inicia el

Swing.

4. Valoeación

La participación ha sido buena.

El ambiente de clase muy bueno y cordial, formando un grupo unido y con

muchas ganas de aprender.

Carmen y Damián han estado siempre atentos, reforzando y explicando todo lo

necesario.

Las clases han sido amenas y muy provechosas

Conchi Cantero

TALLER BAILES LATINOS

Nuestra intención es continuar el curso que viene. sin embargo el nivel de desarrollo de las clases solamente han llegado al 60 por ciento debido a las excursiones que organiza agajudo y las excursiones que nosotros hacemos. el nivel de asistencia con respecto al comienzo de curso y como hemos finalizado ha descendido hasta el 30 por ciento y solo han terminado 10. durante el mes de junio hemos tenido que suspender las clases debido a la baja asistencia.

Chari Durán

TALLER DECOUPAGE

El próximo curso descanso,por tanto no habrá taller de decoupage,al menos por mi parte.

El grupo ha estado formado por 7 u 8 personas.La asistencia ha sido irregular debido a las visitas y viajes de Agajudo y otros particulares.

El taller ha gustado mucho y se han realizado diversos trabajos en cartón,cristal,madera y otros materiales.

Hemos decidido coger dos días de junio para terminar los trabajos empezados.

M Carmen de la Herrán

TALLER GANCHILLO

Ha funcionado muy bien

Todas las integrantes han alcanzado ya un nivel muy bueno en esta técnica y algunas compañeras se han iniciado en la técnica del Patwork con muy buenos resultados

La participación ha sido alta en cada reunión con altibajos por actividades de la Asociación y personales

Charo Candón

TALLER DE GASTRONOMÍA

Los 20 miembros del taller han participado activamente en el desarrollo de las sesiones

programadas.

El taller comenzó en marzo y aunque con pocas reuniones, las que hemos tenido han sido

provechosa a la vez que estimulante y con un alto grado de implicación y participación.

Las sesiones dedicadas a la degustación de platos se han desarrollado en un ambiente muy

agradable compartiendo el gusto por la gastronomía y la buena compañía.

Siguiendo la línea de presentación del taller, se han trabajado técnicas de cocina innovadoras,

presentaciones de platos, elaboración de menús, trucos de cocina y aprovechamiento...

Algunos participantes han replicado las técnicas y/o platos en sus casas para sus familiares y/o amistades.

El grupo ha expresado en una encuesta, realizada a través de WhatsApp, su deseo de en el taller y con la línea planteada.

continuidad

La última reunión fijada para el 8 de junio fue suspendida por no poder conciliar la fecha con los

espacios que se habían previsto en un principio. Esta reunión era una degustación gastronómica en

restaurante, quedando esa actividad pendiente para el próximo curso

Manuela Alcántara

TALLER DE AJEDREZ

Durante el presente curso hemos tenido una continuidad durante los días hábiles, marcada por las inclemencias severas del tiempo, que nos obligaron a suspender varios

días de Taller.

En cuanto a la asistencia al Taller hay que hacer notar que durante las últimas semanas

antes de mayo 2026, se notó un importante descenso, cifrándose siempre en menos de 10

personas (entre 6 como mínimo y 10 como máximo), con causas muy variadas, sobre todo

de viajes personales, enfermedades que impedían la movilidad, viajes comunitarios

(Imsero, Agajudo) y problemas de salud de familiares.

Desde principios de junio se ha continuado la labor “on line”, con algunos documentos divulgativos sobre

el mundo del Ajedrez, aperturas, estrategias y puzzles de mates para distintos niveles de

capacitación. Hay que tener en cuenta que la participación activa de los miembros es más

bien escasa.

He preguntado por la asistencia el próximo curso al Taller y han contestado menos de 10

miembros, aunque hasta el 15 de junio espero que confirmen algunos más. En todo caso,

para el próximo curso se podrían proponer unas 5-6 vacantes, al menos por el momento.

Lo comunicaré con el resultado de la encuesta antes del próximo viernes 12 de junio.

El material disponible para la realización del Taller consiste en un Tablero de Ajedrez

mural con piezas magnéticas, para resolución de jugadas y mates, y suficientes tableros y

cajas de piezas, por lo que no es preciso adquirir nuevo material.

Fernando García Vázquez

TALLER DE CICLISMO

En el mes de enero de este año se puso en marcha en AGAJUDO el taller de ciclismo con el fin de comprobar el interés que había en esta actividad. En pocos meses, se ha consolidado como una dinámica iniciativa y muy bienvalorada en la asociación. Con 20 socios inscritos y una participación media de 12 personas por salida, la actividad ha demostrado una excelente acogida desde sus inicios.

Hasta la fecha se han realizado cinco salidas, con recorridos entre 25 y 30 kilómetros que han transcurrido por el privilegiado entorno de la Bahía de Cádiz. Estas rutas, de carácter accesible y adaptadas al grupo, han permitido disfrutar del paisaje a un ritmo cómodo, fomentando al mismo tiempo hábitos de vida saludable.

Uno de los aspectos más destacados del taller es el cuidado especial que se presta a la seguridad. Antes de cada salida se revisan aspectos básicos como el estado de las bicicletas, el uso obligatorio del casco y la planificación del recorrido. Durante las rutas, el grupo se mantiene cohesionado, respetando las normas de circulación y adaptando el ritmo a todos los participantes, lo que genera un entorno de confianza y tranquilidad, especialmente importante en un grupo como el nuestro.

Más allá del ejercicio físico, el taller se ha convertido en un espacio de convivencia muy valioso. Al finalizar las salidas, es habitual compartir momentos distendidos, ya sea con un café, un aperitivo o simplemente una charla relajada. Estos encuentros refuerzan los lazos entre los socios y aportan un componente social que enriquece enormemente la experiencia.

El gran ambiente de camaradería que se ha creado ha dado lugar a momentos entrañables y recuerdos compartidos que van mucho más allá del ciclismo. De cara al próximo curso, las expectativas son muy positivas: se espera incrementar la

participación y ampliar las zonas de recorrido, consolidando así esta iniciativa que ya ocupa un lugar importante dentro de la vida de AGAJUDO.

Javier García

ORNITOLOGÍA

En el taller de ornitología están inscrito 27 participantes.

Este taller tiene unas características especiales en cuanto a su organización, porque además de las

dificultades propias de otros talleres (coincidencia con otras actividades en fechas...) hay que añadir

las específicas de este taller:

- *Condiciones meteorológicas: la lluvia, temporales de viento, calor excesivo...*
- *Migraciones de aves: algunas aves solo se pueden avistar en un periodo del año como por ejemplo las grullas.*
- *El hábitat: las aves viven y se desarrollan en un medio determinado, así que dependiendo del ave que se pretenda avistar tendremos que desplazarnos a su entorno.*
- *Periodos de nidificación*

•

...

Por estas y otras circunstancias este curso ha sido un poco complicado arrancar el taller.

Hemos tenido varios intentos de realizar salidas.

Teniendo este curso solamente una salida

El tema de la salida fueron aves limícolas del parque natural de la Bahía de Cádiz, concretamente

en San Fernando.

La visita fue un éxito con respecto a la diversidad de aves que fueron avistadas, la observación de

crias en proceso de abandono de nido... etc

Esta salida sirvió también para centrar los objetivos de nuestro taller y en consecuencia las

actividades que se podrían realizar y/o los desplazamientos que fuesen necesarios según:

- Grupos de aves según la especie*
- Epocas de las migraciones*
- Según el hábitat*
-

...

La salida referida culminó tomando unas cervezas/refrescos debatiendo los puntos referidos entre

otros agradables temas de conversación

Manuela Alcántara