

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES GLORIA FUERTES



C/ Benasque c/v Canal Isabel II
Tlfnos.: 91 653 97 06 – 91 659 35 20
WhatsApp de difusión: 663210960
e.mail: infomayores@ssreyes.org
www.ssreyes.org

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES MANUEL MATEO LÓPEZ



C/ Hermenegildo Izquierdo nº 2
Tlfnos.: 91 6258864
WhatsApp de difusión: 663210960
e.mail: infomayores@ssreyes.org
www.ssreyes.org

INSCRIPCIONES

Ver los períodos de inscripción en cada actividad.



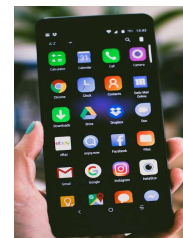
DELEGACIÓN DE PERSONAS MAYORES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DINAMIZACIÓN SOCIAL Y PARTICIPACIÓN



Hacia un envejecimiento activo

ABRIL 2024



Las inscripciones, se podrán realizar presencial o telefónicamente en los teléfonos: 916539706 – 916593520, en los períodos indicados en cada actividad.

ACTIVIDADES EN EL CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES GLORIA FUERTES

**2
MARTES**

Exposición de pinturas de Miguel Ángel Herrera.

Del 2 al 15 de abril
Entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.

**4
JUEVES**

Biblioteca: “Hablemos de nuestras experiencias en compañía, con un libro”. Tema “La boda”.

A cargo de Stella, Lourdes y Ana, voluntarias del Programa “De Igual a Igual”.
De 10:00 a 12:00 h en la Biblioteca del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Entrada libre hasta completar aforo (15 personas)

**4
JUEVES**

Salida: “San Isidro. Sus calles y alrededores”

Salida: 9:30 h Metro Baunatal
Regreso: 14:30 h.
Recorrido aproximado 5 km.
20 Plazas
Inscripciones: 1 y 2 de abril
Sorteo y Confirmación: 3 de abril



**4
JUEVES**

Karaoke “Vive cantando”

De 16:30 a 18:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas).



**5
VIERNES**

Teatro: “La Real Gana”

A cargo del grupo “Amanecer 65”

De 17:30 a 19:00 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Recogida de entradas en Conserjería desde las 17:00h, por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas).

**10
MIÉRCOLES**

Salida: “El Madrid de los Dichos”

A cargo de Antonio Amaro, Voluntario del Programa “De Igual a Igual”

Salida: 9:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 15:00 h. Transporte en tren
Recorrido aproximado 6 km.
20 Plazas
Inscripciones: Del 1 al 3 de abril
Sorteo: 5 de abril
Confirmación: 5 y 8 de abril

11
JUEVES

Biblioteca: “Jugamos con las palabras”

A cargo de Stella, Lourdes y Ana, voluntarias del Programa “De Igual a Igual”

De 10:00 a 12:00 h en la Biblioteca del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Entrada libre hasta completar aforo (15 personas)

11
JUEVES

Salida: “Museo Naval”

Salida: 9:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes

Regreso: 14:30 h. Transporte en tren
Recorrido aproximado 5 km.

Precio 3 €

20 Plazas

Inscripciones: Del 1 al 3 de abril

Sorteo: 5 de abril

Confirmación: 5 y 8 de abril



11
JUEVES

Conferencia: ¿Por qué me duele la espalda?

Higiene Postural y cómo revertir el envejecimiento.

A cargo de Alejandro Panadero y Javier Sánchez.

Gerentes de la Clínica Fisiosalud+ Sanse

De 17:30 a 19:00 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)



12
VIERNES

Baile “Feria de Abril”

De 17:30 a 19:30 h

Salón de actos del Centro Municipal Gloria Fuertes

Recogida de entradas en Conserjería desde las 17:00 h, por orden de llegada hasta completar aforo (130 personas)



16
MARTES

Exposición: Muestra de pinturas y acuarelas de los integrantes de los grupos de voluntariado “De Igual a Igual”.

Del 16 al 30 de abril en la entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.

17
MIÉRCOLES

Salida: “Museo Tifológico”

Salida: 10:30 h del Metro Baunatal.

Regreso: 14:30 h

Recorrido aproximado 5 km.

20 Plazas

Inscripciones: Del 1 al 3 de abril

Sorteo: 5 de abril

Confirmación: 5 y 8 de abril

18
JUEVES

Biblioteca: Leyendas de España y Mitos.
A cargo de Stella, Lourdes y Ana, voluntarias del Programa “De Igual a Igual”

De 10:00 a 12:00 h en la Biblioteca del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Entrada libre hasta completar aforo (15 personas)

18
JUEVES

Salida: “La Florida. Recorrido Histórico”

Salida: 9:30 h del Metro Baunatal.
Regreso: 14:30 h.
Recorrido aproximado 5 km.
20 Plazas
Inscripciones: Del 1 al 3 de abril
Sorteo: 5 de abril
Confirmación: 5 y 8 de abril



18
JUEVES

Aula de Cine “El arte en el cine”

De 17:00 a 19:30 h
Salón de actos del Centro Municipal Gloria Fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

19
VIERNES

Ven a bailar “Baile en Línea”
Con la colaboración voluntaria de Victoria Muriel.

De 17:00 a 19:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Recogida de entradas en Conserjería desde las 16:45h, por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas).

23
MARTES

Salida: Ruta a la Cascada “El Chorro” desde el Puerto de Navafría

Salida: 9:00
Regreso: 17:30.
Distancia aproximada: 14 km.
Desnivel aproximado: 150 metros.
Nivel: Medio.

Itinerario: Puerto de Navafría, Refugio Navafría, Mirador de Navalcollado, Altar Virgen de las Nieves, Refugio Regajohondo, Navalcollado y Piemediano Alto, Arroyo de las Vueltas, Refugio Piemediano Bajo, Arroyo del Chorro, Mirador de las Cebadillas, Fuente y Mirador de los Castillejos, Cascada El Chorro, Refugio El Chorro, Área recreativa El Chorro.

Comida campestre: a cargo de cada participante.
Se recomienda: calzado de trekking y ropa adecuada para andar (también equipados con ropa de lluvia y frío según la climatología), bastones de marcha y agua.

52 Plazas

Más información: Programa de Actividad Física y Educación para la Salud.

Inscripciones: Del 12 al 16 de abril

Sorteo: 18 de abril

Confirmación: 18 y 19 de abril

24
MIÉRCOLES

Salida: Hita, Torija y Destilería de Brihuega.

Salida: 9:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Regreso: 19:00 h

Precio 25 €

52 Plazas

Inscripciones: Del 12 al 16 de abril

Sorteo: 18 de abril

Confirmación: 18 y 19 de abril



25
JUEVES

Salida: Taller de Telefonía “Ciberseguridad Básica”.

y visita guiada a la Exposición Temporal. Fundación Telefónica

Imprescindible llevar teléfono móvil.

Salida: 9:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Regreso: 14:00 h.

Transporte en tren.

15 Plazas

Inscripciones: Del 12 al 16 de abril

Sorteo: 18 de abril

Confirmación: 18 y 19 de abril



25
JUEVES

Biblioteca: Bingo Literario.

A cargo de Stella, Lourdes y Ana, voluntarias del Programa “De Igual a Igual”

De 10:00 a 12:00 h en la Biblioteca del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Entrada libre hasta completar aforo (15 personas)

25
JUEVES

Conferencia: “Aprendiendo a poner límites.”

A cargo de Vanessa Maillefert. Psicóloga del Centro de Mayores

De 17:00 a 18:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.

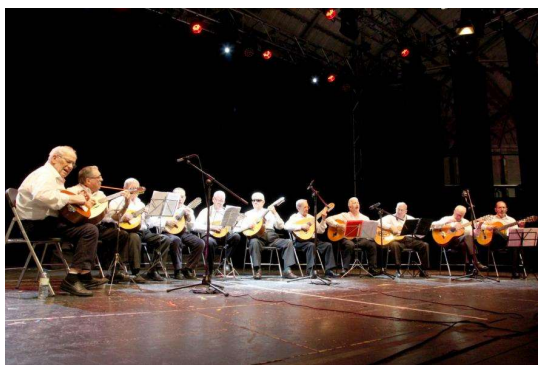
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

26
VIERNES

Actuación: Rondalla. Grupo autónomo de músicos de Alcobendas

De 18:00 a 19:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Recogida de entradas en Conserjería desde las 17:30 h, por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas)



27
SABADO

Baile temático para mayores, con motivo de la Semana de la Fundación de San Sebastián de los Reyes.

Con degustación de dulces en la cafetería del Centro.

De 18:00 a 20:45 h. en el salón de actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Entrada libre hasta completar aforo (130 personas)



**ACTIVIDADES EN EL
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES
MANUEL MATEO LÓPEZ**

1
LUNES

Intercambio de esquejes, para los amantes de las plantas.

De 17:00 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



2 Y 16
MARTES

Grupo de Patchwork.

A cargo de Daniela García Verdugo

De 17:00 a 19:00h

12 Plazas



3
MIÉRCOLES

DÍA DEL BESO

Aula de Cine. Tema: Historia de un beso.

De 17:30 a 19:30 h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



8 y 22
LUNES

Flores a Crochet para decorar los árboles del Centro Municipal Manuel Mateo López

De 17:30 a 19:30 h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



9 y 23
MARTES

Nuevo grupo de Tejedoras

A cargo de Charo Alonso. Voluntaria del Programa “De Igual a Igual”

De 17:00 a 19:00h

12 plazas

Inscripciones: A partir del 1 de abril, por orden de inscripción, en el Centro Gloria Fuertes, de forma presencial o telefónica.

10
MIÉRCOLES

Conferencia: “Plantas silvestres: alimentos tradicionales y saludables”

A cargo de María de Cortés Sánchez Mata.

Dra. en Farmacia y Profesora titular del departamento de Nutrición y ciencia de los alimentos. Facultad de Farmacia UCM

De 17:30 a 19:30 h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

15
LUNES

“Activando la mente”

Juegos por equipos para estimular la memoria.

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



17
MIÉRCOLES

Discofórum: Fórmula V y Pekenikes

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



29
LUNES

Charla /Taller de Iniciación para radioaficionados

A cargo de Paco y Luis que forman parte de la URE (Unión de radio Acción Española) y son miembros de la REMER (Red Nacional de radio emergencia de Protección Civil).

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



NORMAS PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES

- Para poder participar en las actividades de los Centros, es necesario estar en posesión del carnet de usuario. Los requisitos son: ser mayor de 60 años y estar empadronado en San Sebastián de los Reyes.
- Todas las actividades son gratuitas, excepto aquellas en las que se indique su precio.
- En las salidas, cuya inscripción sea por orden de inscripción, el solicitante podrá apuntar a un máximo de 2 participantes.
- En las salidas que se realice sorteo, el solicitante podrá apuntar a un máximo de 4 participantes.
- Se podrá elegir solo una salida cuando haya varias programadas en el mismo día.
- Es OBLIGATORIA la confirmación de asistencia cuando sea requerida.
- En todas las salidas, los profesionales valorarán la adecuación de los participantes, pudiendo decidir la exclusión de aquellas personas que no reúnan las condiciones necesarias que requiera la actividad.
- Para que las salidas se realicen, será necesario un mínimo de 15 participantes en las de medio día y, de 45, en las de autocar de día completo.
- Las actividades que requieran recogida de entradas, se solicitarán en Conserjería el día anterior de 8:00 a 14:00 horas. Se darán un máximo de 2 entradas previa presentación del Carnet municipal. La entrega de entradas se hará estrictamente por orden de llegada.

Inscripciones:

- **En Administración del Centro Gloria Fuertes: de lunes a viernes de 8:00 a 14:00 horas, en los días indicados en cada actividad.**
- **Telefónicamente: En los teléfonos 91 653 97 06 – 91 659 35 20 de lunes a viernes de 8:00 a 14:00 horas, en los días indicados en cada actividad**