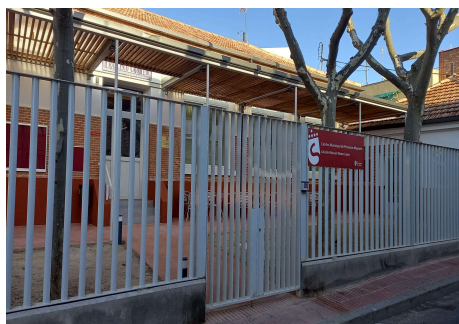


CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES GLORIA FUERTES



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.



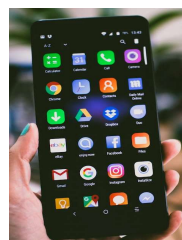
DELEGACIÓN DE PERSONAS MAYORES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DINAMIZACIÓN SOCIAL Y PARTICIPACIÓN



Hacia un envejecimiento activo

MARZO 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

**1
VIERNES**

Ven a bailar “Baile en Línea”

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 (130 personas)



**2
SABADO**

II Campeonato de Ajedrez para Personas Mayores.

Organizado por el Club de Ajedrez V Centenario. A las 17:00h en el Aula 4 del Centro Municipal Gloria Fuertes

Inscripciones hasta el 1 de marzo a las 20:00h en el tfno. 622581112

**5
MARTES**

Salida: “Fantasmas e Historias Negras de Madrid”

Salida: 9:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 15:00 h. Transporte en tren
Recorrido aproximado 5 km.
20 Plazas

Inscripciones: Del 26 al 28 febrero

Sorteo: 1 de marzo

Confirmación: 1 y 4 de marzo

**6
MIERCOLES**

Salida: “Mujeres Ilustres”

Salida: 9:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 14:30 h. Transporte en tren
Recorrido aproximado 5 km.
20 Plazas

Inscripciones: Del 26 al 28 febrero

Sorteo: 1 de marzo

Confirmación: 1 y 4 de marzo

**7
JUEVES**

Biblioteca: “Hablemos de nuestras experiencias en compañía, con un libro”

Tema “Cambio de casa”

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)



**7
JUEVES**

Salida: Taller de Telefonía “Tu día a día más ágil con el Móvil” y visita guiada a la Exposición Temporal. Fundación Telefónica.

Imprescindible llevar móvil.

Inscripciones ya realizadas del 19 al 21 febrero.

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

Regreso: 14:00 h.

Transporte en tren.

15 Plazas

7

JUEVES

Karaoke “Diviértete cantando”

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

8

VIERNES

Día de la Mujer

Exposición “Nosotras Ayer y Hoy”

Del 8 de marzo al 1 de abril
Entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.



8

VIERNES

Aula de Cine. Tema: “Grandes Olvidadas”

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



12

MARTES

Salida: Ruta por Las cárcavas del Pontón de la Oliva

Salida: 9:00 h.
Regreso: 17:30 h.
Distancia aproximada: 12 km.
Desnivel aproximado: 300 metros.
Nivel: Medio.
Itinerario: Pontón de la Oliva, Presa, Miradores de las cárcavas, Chimeneas de hadas, Mirador del cañón del Río Lozoya.
Comida campestre: a cargo de cada participante.
Se recomienda: calzado 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 26 al 28 febrero

Sorteo: 1 de marzo

Confirmación: 1 y 4 de marzo

12

MARTES

Salida: “El Madrid de Luis Candelas”

Salida: 9:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 14:00 h Transporte en tren
Recorrido aproximado 5 km.
20 Plazas

Inscripciones: Del 26 al 28 febrero

Sorteo: 1 de marzo

Confirmación: 1 y 4 de marzo



14
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)

14
JUEVES

Taller de Telefonía “Ciberseguridad básica” y visita guiada a la Exposición Temporal. Fundación Telefónica. Imprescindible, llevar móvil.

Inscripciones ya realizadas del 19 al 21 febrero.
Salida: 9:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Regreso: 14:00 h.
Transporte en tren.
15 Plazas.

14
JUEVES

Salida: Museo de Ciencias de Madrid

Salida: 9:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Regreso: 14:30 h Transporte en tren
Precio 3,50 €
Recorrido aproximado 5 km.
20 Plazas

Inscripciones: Del 1 al 5 de marzo
Sorteo: 7 de marzo
Confirmación: 7 y 8 de marzo



14
JUEVES

Conferencia: “Estimular la Memoria, Relajar la Mente”

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)

15
VIERNES

Ven a bailar “Sevillanas”

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 (130 personas)

18
LUNES

Conferencia: “El Madrid de los Dichos”

A cargo de Antonio Amaro. Voluntario Cultural del Programa “De Igual a Igual”
De 17:00 a 18:30 h en el Aula 4 del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Entrada libre hasta completar aforo (25 personas)

19
MARTES

Salida: Museo de Farmacia

Salida: 9:30 h del Metro Baunatal.
Regreso: 14:30 h
Recorrido aproximado 5 km.
20 Plazas
Inscripciones: Del 1 al 5 de marzo
Sorteo: 7 de marzo
Confirmación: 7 y 8 de marzo

20
MIÉRCOLES

Salida: Ayllón y Riaza.

Visita guiada a Ayllón y comida. Tarde en Riaza.

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

Regreso: 18:30 h

Precio 21 €

52 Plazas

Inscripciones: Del 1 al 5 de marzo

Sorteo: 7 de marzo

Confirmación: 7 y 8 de marzo



21
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)

21
JUEVES

Salida: “Beatriz Galindo” Madrid Mudéjar, las Vistillas y alrededores.

Salida: 9:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Regreso: 14:30 h Transporte en tren

Recorrido aproximado 5 km.

20 Plazas

Inscripciones: Del 1 al 5 de marzo

Sorteo: 7 de marzo

Confirmación: 7 y 8 de marzo



21
JUEVES

Actuación “Notas que Unen”

A cargo de la agrupación senior de guitarras de la Escuela Municipal de Música y Danza.

Dirigidos por Teresa Hernando Navas.

De 17:30 a 18:30 h en el 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 (100 personas)



22
VIERNES

Baile de Primavera

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

Recogida de entradas en Conserjería desde las 16:45h, por orden de llegada hasta completar aforo (130 personas).



25
LUNES

Aula de Cine.

Tema: La Zarzuela “La Dolorosa”.

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



ACTIVIDADES EN EL CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES MANUEL MATEO LÓPEZ

4
LUNES

“Seguimos tejiendo”:

Calcetines, gorros y personalizando nuestros árboles.

A cargo de Elena Pimentel, voluntaria del Programa de “Igual a Igual”

De 17:30 a 19:30h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



5 y 19
MARTES

Patchwork. Nuevo grupo “De Igual a Igual”

A cargo de Daniela García Verdugo
De 17:30 a 19:30h



12
MARTES

“Seguimos tejiendo”:
Calcetines, gorros y personalizando nuestros árboles.

De 17:30 a 19:30h
Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



11
LUNES

Discofórum: Mari Trini

De 17:30 a 19:00h
Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



13
MIERCOLES

Conferencia: ¿Sufres fascitis plantar?
Opciones de tratamiento mediante podología y fisioterapia.

A cargo del Podólogo José Vico y Fisioterapeuta Rebeca Larrode.
De Novofisio Sport
De 17:30 a 19:00 h
Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



18
LUNES

“Activando la mente”

Juegos por equipos para estimular la memoria.

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (20 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**

20
MIÉRCOLES

Aula de Cine.

Tema: Día Internacional de la Felicidad

De 17:30 a 19:30 h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas))

