

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 2025



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

**5
MIÉRCOLES**

Entierro de la sardina. Endulzado con chocolate y picatostes.

A cargo de la cofradía de la Mala Espina y participantes del grupo de Creatividad Teatral. ¡Ven con tus mejores lutos a despedir a Dña. Sardina! A las 11:30 h en la entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.



Cartel ganador del II Concurso de Carteles de Carnaval

**6
JUEVES**

Biblioteca: “Lectura y comentarios de costumbres y tradiciones de Madrid S.XIX”

A cargo de Stella y Lourdes, 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)

**6
JUEVES**

Teatro: “Doña Esquina” y “El mancebo que casó con mujer brava”

A cargo del grupo de Creatividad Teatral.

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

Recogida de entradas en conserjería del mismo Centro, desde las 16:45 por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas).



**6, 13 y 20
JUEVES**

Taller: “Aprender a relajarme para reestructurarme”

A cargo de Vanessa Maillfert. Psicóloga del Centro de Mayores.

De 16:30 a 18:00 h

Biblioteca del Centro Municipal Gloria Fuertes
12 plazas

Inscripciones: 3 y 4 de marzo por orden de inscripción, presencial o telefónica



7
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).



8
SABADO

III 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 7 de marzo a las 20:00h en el tfno. 622581112



10
LUNES

Exposición de Pintura.

A cargo de los alumnos de los grupos de Dibujo y Pintura.

Del 10 de marzo al 7 de abril

Entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.

LUNES 10 Y
MIÉRCOLES
19 y 26

Taller: “Movimientos para la salud. Ejercicios de Fuerza.”

Para mayores de 70 años.

A cargo del equipo de enfermería del Centro de Salud Rosa de Luxemburgo.

Horarios: lunes 10 de 17:00 a 19:00h

Miércoles 19, de 11:00 a 13:00h

Miércoles 26, de 11:00 a 13:00h

15 plazas. 3 sesiones. Aula 3

Inscripciones: 3 y 4 de marzo por orden de inscripción, presencial o telefónica. No podrán participar los inscritos el mes anterior.



11
MARTES

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

Salida: 9:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 14:30 h.

Recorrido aproximado 7 km.

20 plazas

Inscripciones: 3 y 4 de marzo

Sorteo: 6 de marzo

Confirmación: 6 y 7 de marzo



12
MIÉRCOLES

Salida: Museo Arqueológico. Reinos Cristianos

Salida: 9:30 h. del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 14:30 h.
Recorrido aproximado 6 km.
20 plazas
Inscripciones: 3 y 4 de marzo
Sorteo: 6 de marzo
Confirmación: 6 y 7 de marzo



13
JUEVES

**Biblioteca: “Jugamos con las Palabras”
A cargo de Stella y Lourdes, 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)

13
JUEVES

Conferencia: “Madrid y el Cine” por Antonio Amaro. Voluntario Cultural del Programa “De Igual a Igual”.

De 17:00 a 18:30 h
Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

14
VIERNES

Tarde de Zarzuela: “Luisa Fernanda”.

Proyección de la representación.
De 17:00 a 19:00 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

18
MARTES

Salida. Visita al Casino Militar.

Lugar de encuentro: C/ Gran Vía 13 a las 10:45 h
Final de la visita: 13:30 h
20 plazas
Inscripciones: 10 y 11 de marzo
Sorteo: 13 de marzo
Confirmación: 13 y 14 de marzo

18
MARTES

Salida: Barranco del Rio Dulce (Cascada del Gollorio)

Salida: 9:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Regreso: 17:30 h aproximadamente.
Distancia aproximada: 12 km.
Desnivel aproximado: 300 metros.
Nivel: Medio.
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: 10 y 11 de marzo
Sorteo: 13 de marzo
Confirmación: 13 y 14 de marzo



**20
JUEVES**

Biblioteca: Leyendas y Mitos.

A cargo de Stella y Lourdes, 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))



**20
JUEVES**

Karaoke “Cantando a la Primavera”

Desde las 16:30 a las 18:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)



**21
VIERNES**

Actuación: Agrupación de Folklore de la Escuela Municipal de Música y Danza de San Sebastián de los Reyes

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

Recogida de entradas en conserjería del mismo Centro, desde las 17:45 por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas).

**25 MARZO
1 Y 8 ABRIL
MARTES**

Taller: “Aprender a relajarme para reestructurarme”

A cargo de Vanessa Maillefert. Psicóloga del Centro de Mayores

De 16:30 a 18:00 h

Biblioteca del Centro Municipal Gloria Fuertes
12 plazas

Inscripciones: 21 y 24 de marzo por orden de inscripción, presencial o telefónica.



**25
MARTES**

Salida: Chinchón

Desayuno, visita guiada, comida y baile amenizado.

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

Regreso: 18:30 h aproximadamente.

Precio 25 €

52 Plazas

Inscripciones: 10 y 11 de marzo

Sorteo: 13 de marzo

Confirmación: 13 y 14 de marzo



26
MIÉRCOLES

Salida: “Exposición de Lorenzo Caprile”
Lugar de encuentro: C/ Santa Engracia 125. Metro Río Rosas a las 11:00 h.
Final de la visita: 13:00 h.
20 Plazas
Inscripciones: 10 y 11 de marzo
Sorteo: 13 de marzo
Confirmación: 13 y 14 de marzo



27
JUEVES

Biblioteca. Bingo Literario.
A cargo de Stella y Lourdes, 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)



27
JUEVES

Conferencia: Aprende a mejorar tu sueño desde la actividad física
A cargo de Alejandro Panadero y Javier Sánchez Gerentes de la Clínica Fisiosalud + Sanse
De 17:30 a 19:00
Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)



28
VIERNES

Actuación: Sevillanas
A cargo de Lucía López Nogales. Voluntaria del Programa de Igual a Igual.
De 17:30 a 18:30h
Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes
Recogida de entradas en conserjería del Centro Municipal Gloria Fuertes, desde las 17:15 por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas).



ACTIVIDADES EN EL CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES MANUEL MATEO LÓPEZ

**3
LUNES**

Intercambio de esquejes, para los amantes de las plantas.

De 17:30 a 19:30h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



**5
MIÉRCOLES**

Aula de Cine: “Mujeres escritoras”

De 17:00 a 19:00 h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

**10
LUNES**

Espacio de Cocina:

Consejos para Aprender a Cocinar “Desde Cero”.
De 17:30 a 19:30

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



**12
MIÉRCOLES**

“Activando la mente”

Juegos por equipos para estimular la memoria.
De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



17
LUNES

Manualidades con “anillas de latas de bebida”

De 17:30 a 19:30h

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 mismo día de la actuación, 15 minutos antes. Se darán un máximo de 2 entradas previa presentación del Carnet municipal. La entrega de entradas se hará estrictamente por orden de llegada.

Inscripciones y confirmación de asistencia:

- **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

19
MIÉRCOLES

Discofórum: Salvatore Adamo.

De 17:30 a 19:00

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

24
LUNES

Espacio de Cocina:

Consejos para Aprender a Cocinar “Desde Cero”.
De 17:30 a 19:30

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)

26
MIÉRCOLES

Teatro: “Siete hembras sin piedad” de Concha Rodríguez.

Lectura dramatizada.

De 17:00 a 18:30h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)