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 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

1 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. **Tendrán preferencia los inscritos en esta salida. Salida anulada el 11 de marzo por la lluvia**.

3 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)

3 JUEVES

Karaoke "Vive cantando"
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)

4 VIERNES

Ven a bailar. "Baile en Línea"
De 17:30 a 19:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Recogida de entradas en Conserjería desde las 17:15h, por orden de llegada hasta completar aforo (130 personas)

7 LUNES

Exposición. "Imágenes en pastel".
A cargo de Isabel Merino Iglesias.
Del 7 al 28 de abril.
Entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.

8 MARTES

Salida: Gran Vía
Salida: 9:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 14:30 h.
Recorrido aproximado 7 km.
20 plazas
Tendrán preferencia los inscritos en esta salida. Anulada el 11 de diciembre por problemas con el transporte.

9 MIERCOLES

Salida: Exposición “La línea sueña”.
Centro Cultural de la Villa Fernán Gómez
Lugar de encuentro: 11:00 h en el Centro Cultural de la Villa (Plaza de Colón)
Fin de la visita: 13:00 h
20 plazas
Inscripciones: 7 y 8 de abril por orden de inscripción presencial o telefónica.

10 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)

10 JUEVES

Conferencia: “Osteoporosis: Qué es, por qué se produce y cómo se trata”.
El 25% de las mujeres postmenopáusicas, la padecen.
A cargo de Margarita Fernández Martín (Profesora jubilada de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid - UAM).
De 17:30 a 19:00h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

11 VIERNES

Tarde de Zarzuela: “Katiuska” Teatro de la Zarzuela.
Proyección de la representación.
De 17:30 a 19:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

15 MARTES

Aula de Cine: Comedia en vacaciones.
De 17:00 a 19:00 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

22 MARTES

Salida: Sepúlveda y Duratón
Desayuno, visita guiada a Sepúlveda, comida y visita a Duratón.
Salida: 8:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes.
Regreso: 18:30 h aproximadamente.
Precio 25 €
52 Plazas
Inscripciones: 7 y 8 de abril
Sorteo: 10 abril
Confirmación: 10 y 11 de abril

23 MIERCOLES

Salida: Ruta Literaria por el Retiro
Salida: 9:30 h. del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 14:30 h.
Recorrido aproximado 8 km.
20 plazas
Inscripciones: 7 y 8 de abril
Sorteo: 10 abril
Confirmación: 10 y 11 de abril

24 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)

24 JUEVES

Tarde Literaria: a cargo de los alumnos de Escritura Creativa, Cuentacuentos y más...
De 17:30 a 19:00 h.
Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

25 VIERNES

Feria de Abril. Ven a bailar Sevillanas.
De 17:30 a 19:30h
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 (130 personas).

28 LUNES

Exposición. Muestra de pintura.
A cargo de los alumnos de los dos grupos de pintura al óleo y dibujo.
Del 28 de abril al 19 de mayo
Entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.

29 MARTES

Salida: Barranco del Río 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.
Tendrán preferencia los inscritos en esta salida.
Anulada el 18 de marzo por la lluvia.

30 MIERCOLES

Salida: Visita al Palacio de Cibeles
Lugar de encuentro: 10:00 h en el Palacio de Cibeles.
Fin de la visita: 13:00 h
20 plazas

Inscripciones: 22 y 23 de abril
Sorteo: 25 de abril
Confirmación: 25 y 28 de abril

ACTIVIDADES EN EL CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES MANUEL MATEO LÓPEZ

2 MIERCOLES

Manualidades: Maceteros con “anillas de latas de bebida”
De 17:00 a 19:00h
Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)

7 LUNES

“Activando la mente”
Juegos por equipos para estimular la memoria.
De 17:30 a 19:00h
Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)

9 MIERCOLES

SEMANA DE LA SALUD
Charla/Coloquio: “Gana Salud con tu Enfermera”.
Promoción de la salud y prevención de enfermedades en la consulta de enfermería.
A cargo del equipo de enfermería del Centro de Salud Rosa de Luxemburgo.
De 12:00 a 13:30 h
Centro Municipal Manuel Mateo López
Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

9 MIERCOLES

SEMANA DE LA SALUD
Charla/Coloquio: “Importancia de la Actividad Física en la Edad Adulta”
A cargo del equipo de enfermería del Centro de Salud Rosa de Luxemburgo.
De 17:00 a 18:30 h
Centro Municipal Manuel Mateo López
Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

21 LUNES

Manualidades: Mariposas.
Llevar: Botellas de plástico (de refrescos) y laca de uñas para reciclar.
De 17:30 a 19:30h
Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)

23 MIERCOLES

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

28 LUNES

Espacio de Cocina:
Consejos para Aprender a Cocinar “Desde Cero”.
De 17:30 a 19:30
Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)

30 MIERCOLES

Aula de Cine: El Autocuidado visto desde el cine (comedia).
De 17:00 a 19:00 h
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 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**