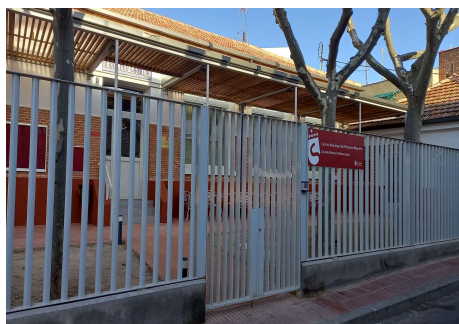


## CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES GLORIA FUERTES



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](mailto:infomayores@ssreyes.org)  
[www.ssreyes.org](http://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](mailto:infomayores@ssreyes.org)  
[www.ssreyes.org](http://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*

**FEBRERO 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

3  
LUNES

**Exposición de “Carteles de Carnaval”**  
Carteles de los participantes en el II Concurso de Carteles de Carnaval para Personas Mayores.

Del 3 de febrero al 7 de marzo  
Entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.

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

**Conferencia: “Como el Arte Protege a Nuestro Cerebro”** por Patricia Sampedro, Doctora en Psicología y especialista en Neurociencia.

*Organizada por AMAPACI.*

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

7  
VIERNES

**Aula de Cine: Homenaje a Rafael.**

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

10  
LUNES

**Salida: Archivo de la Villa de Madrid**

Salida: 10:30 h del Metro Baunatal  
Regreso: 14:30 h.

Recorrido aproximado 5 km.  
20 plazas

**Inscripciones:** 3 y 4 de febrero

**Sorteo:** 6 de febrero

**Confirmación:** 6 y 7 de febrero

LUNES 10 Y  
MIÉRCOLES  
19 y 26

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

15 plazas, 3 sesiones. Aula 3.

**Día 10** de 17 a 19 h. **Días 19 y 26** de 11 a 13 h.

Requisitos: ser mayor de 70 años.

**Inscripciones:** 3 y 4 de febrero por orden de inscripción. Tendrán prioridad la personas no inscritas en otra actividad física.

11  
MARTES

**Salida: “Rio Jarama por el Arroyo Viñuelas”**

Salida: 9:30 h del Metro Hospital Infanta Sofía  
Regreso: 12:45 h aproximadamente al Metro Hospital Infanta Sofía

Distancia aproximada: 12 km.

Nivel: Fácil.

Tentempié 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.

Plazas: 50

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

**Inscripciones:** 3 y 4 de febrero

**Sorteo:** 6 de febrero

**Confirmación:** 6 y 7 de febrero

**12**  
**MIÉRCOLES**

**Salida: Ruta Antonio Palacios (De la Puerta de Alcalá a la Gran Vía)**

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

Regreso: 14:30 h.

Recorrido aproximado 7 km.

20 plazas

**Inscripciones:** 3 y 4 de febrero

**Sorteo:** 6 de febrero

**Confirmación:** 6 y 7 de febrero



**14**  
**VIERNES**

**Teatro: “Reclamaciones al Cielo.com” y “Los Sordos”**

A cargo de los grupos de teatro; “Amanecer 65” (Alcobendas) y “Fresno de Torote” (Serracines)

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

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

**18**  
**MARTES**

**Salida. “Tribunal Constitucional”**

Salida: 9:30 h del Metro Baunatal.

Regreso: 14:30 h

Recorrido aproximado 6 km.

20 plazas

**Inscripciones:** 3 y 4 de febrero

**Sorteo:** 6 de febrero

**Confirmación:** 6 y 7 de febrero



**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**

**Gala del XXI Certamen de Cartas de Amor y II Concurso de Carteles de Carnaval.**

Con la actuación de los “Amigos de la canción”

Fallo de los jurados y entrega de premios a los participantes.

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

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

**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**

**Conferencia: “El Alzheimer y la importancia de las asociaciones para las familias”**

A cargo de Carmen Barroso coordinadora de AFA, Inmaculada Orozco Trabajadora Social de AFA y 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).

**21  
VIERNES**

**Actuación: Coro y Teatro Musical de la Escuela Municipal de Música y Danza de San Sebastián de los Reyes**

De 18:30 a 19:30 h. Salón de Actos del Centro Gloria Fuertes.

Recogida de entradas en conserjería del Centro Municipal Gloria Fuertes, desde las 18:15 por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas).

**25  
MARTES**

**Salida: Loeches.**

Desayuno, visita guiada, comida y baile amenizado.

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

Regreso: 18:30 h aproximadamente.

Precio 22 €

52 Plazas

**Inscripciones:**

17 y 18 de febrero

**Sorteo:**

20 de febrero

**Confirmación:**

20 y 21 de febrero



**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 UNED: “Augusto. El hombre que creó el Imperio Romano”**

De 17:30 a 19:00 h

Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Entrada libre hasta completar aforo (100 personas).



**28  
VIERNES**

**Baile de “Carnaval”**

¡Ven con tu disfraz! Habrá sorpresas para todos y diplomas para los disfrazados.

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

Recogida de entradas en conserjería del Centro Municipal Gloria Fuertes, desde las 16:45 por orden de llegada hasta completar aforo (130 personas).



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

**3  
LUNES**

### **Charla/Coloquio sobre la observación de la Cigüeña Blanca.**

A cargo de José Antonio Matesanz de la asociación ANAPRI

De 17:00 a 18:30 h

Entrada libre hasta completar aforo (40 persona)



**5  
MIÉRCOLES**

### **“Activando la mente”**

Juegos por equipos para estimular la memoria.

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



**10  
LUNES**

### **Discofórum: Cecilia.**

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

**12  
MIÉRCOLES**

### **Aula de Cine: “Homenaje a la radio en su centenario”**

De 17:30 a 19:30 h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas).



**17  
LUNES**

### **Manualidades: Bolsito para el móvil reciclando “anillas de latas de bebida”**

De 17:00 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



**19  
MIÉRCOLES**

### **Conferencia: “La gripe y los catarros no son infecciones bacterianas. Utilización responsable de los medicamentos”**

A cargo de Margarita Fernández Martín, profesora jubilada de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la UAM.

De 17:30 a 19:00

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

**24**  
**LUNES**

**Charla/Coloquio. Espacio de Cocina:  
Consejos para Aprender a Cocinar “Desde Cero”.**

De 17:00 a 19:00

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



**26**  
**MIÉRCOLES**

**Pintando las Cigüeñas con Acuarelas.  
A cargo de la acuarelista Isabel Robles**

(Llevar papel de acuarela, pinturas y pinceles.)

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)

**28**  
**VIERNES**

**Conferencia: El agua de Madrid: “Técnicas de ahorro en el consumo y bonificaciones en la factura”**

A cargo del Canal de Isabel II

De 12:00 a 13:30 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**