

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

OCTUBRE 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
MARTES

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES.

**Realización de ejercicios y posturas
suaves inspiradas en técnicas de
Chi kung.** Actividad física puntual.

Dos turnos De 10:00 a 11:00 h y de 11:00 a 12:00h
33 plazas por turno

Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes.

Inscripciones: Del 24 al 26 de septiembre por
orden de inscripción, de forma presencial o
telefónica en los teléfonos 91 6539706 / 916593520



1
MARTES

Actuación musical: Rocío Durán “Donde me lleve el viento”

Copla, Rancheras, Boleros...

De 19:00 a 21.00 h. en la Plaza de la Constitución.
Aforo aproximado 600 personas



1
MARTES

Yoga al aire libre

Impartido por Cruz Roja

Lugar: Plaza de la Constitución

12:00 horas. Entrada libre

Cada participante deberá llevar su esterilla



2
MIÉRCOLES

Ponte en forma al aire libre.

Actividad física puntual.

Dos turnos De 10:00 a 11:00 h y de 11:00 a 12:00h
35 plazas por turno

Punto Activo del Parque de la Marina

Inscripciones: Del 24 al 26 de septiembre por
orden de inscripción, de forma presencial o
telefónica en los teléfonos 91 6539706 /
916593520



2
MIÉRCOLES

Charla coloquio/Debate:

**“Soledad(es) en las personas mayores.
Desafíos y Formas de afrontarlo.”**

A cargo de Natalia Martín María profesora de
Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.

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

Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

3

JUEVES

Gimnasia de bienestar en suelo.

Actividad física puntual.

Dos turnos De 10:00 a 11:00 h y de 11:00 a 12:00h

25 plazas por turno

Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes

Inscripciones: Del 24 al 26 de septiembre por orden de inscripción, de forma presencial o telefónica en los teléfonos 91 6539706 / 916593520

3

JUEVES

Gran Baile con animación de la Charanga Xoxongorri

De 18:30 a 20:30 h

Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes

Entrada libre hasta completar aforo (130 personas)

4

VIERNES

CELEBRACIÓN DE “BODAS DE ORO”

Homenaje a las parejas que celebran este año el 50º aniversario de su boda.

Con la actuación del Saxofonista Juan Ramón Arias Echeverría

De 19:00 a 21:00 h. en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes

Aforo limitado a los matrimonios homenajeados y sus familias.



7

LUNES

Inicio de las Actividades del Curso y Grupos de Voluntariado.

8

MARTES

Salida: Museo de América

Visita guiada por Greta Cristóbal. Arqueóloga.

Salida: 9:30 h del Metro Baunatal

Regreso: 14:30 h.

Recorrido aproximado 6 km.

20 plazas

Inscripciones: 1 y 2 de octubre

Sorteo: 3 de octubre

Confirmación: 3 y 4 de octubre



8, 15, 22

Y 29

MARTES

Taller: “Autocuidado”

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: 1 y 2 de octubre, por orden de inscripción, presencial o telefónica.

10
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)



10
JUEVES

Charla documental sobre la visita a la exposición: “Madrid años 60”.

A cargo de José Manuel García.

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

Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

10, 17
Y 24
JUEVES

**Taller: “Mujeres que se cuidan”
Promoción de la salud de las Mujeres.**

Una propuesta para mejorar la salud mental y el bienestar emocional de las mujeres. Adquisición de herramientas para el autocuidado

A cargo de Noelia Vigar

De 17:00 a 19:00 h en el **Espacio de Igualdad Almudena Grandes c/ Recreo 2**

7 Plazas

Inscripciones: 1 y 2 de octubre en el centro de Mayores Gloria Fuertes, por orden de inscripción, presencial o telefónica, o en el Espacio de Igualdad Almudena Grandes.

11
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 16:45h, por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas).



14
LUNES

**Exposición de Fotografía
Foto Sanse Mayores II**

Del 14 al 31 de octubre.

Entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.

15
MARTES

Salida. “Leyendas del Viejo Madrid”

Salida: 9:00 h del Metro Baunatal.

Regreso: 14:00 h

Recorrido aproximado 5 km.

20 plazas

Inscripciones: 1 y 2 de octubre

Sorteo: 10 de octubre

Confirmación: 10 y 11 de octubre



16
MIÉRCOLES

Salida. Exposición fotográfica. “Madrid años 60: La Mirada de Alcoba”.

Museo de Historia de Madrid

Punto de encuentro a las 11:00h, en la entrada del Museo de Historia de Madrid c/ Fuencarral 78. (Metro Tribunal).

Regreso: 14:00 h Centro Gloria Fuertes
20 plazas

Inscripciones: 1 y 2 de octubre

Sorteo: 10 de octubre

Confirmación: 10 y 11 de octubre



17
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)

17
JUEVES

Karaoke “Canciones de Otoño”

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)

18
VIERNES

Recuerdos musicales a través de la TV

La hora de: M.ª Dolores Pradera

De 17:30 a 19:30h.

Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes

Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

22
MARTES

Salida: Brihuega. Visita guiada.

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

Regreso: 18:30 h aproximadamente.

Precio 20 €

Visita guiada, comida y entrada a la destilería de Lavanda

52 Plazas

Inscripciones: 14 y 15 de octubre

Sorteo: 17 de octubre

Confirmación: 17 y 18 de octubre.



24
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)

24
JUEVES

Charla/ Coloquio: “Cómo mejorar las Facturas de Energía (electricidad y gas)”
A cargo de Jose Luis Peña. Presidente de la de la Asociación de Fomento de Comunidades Energéticas.

De 17:00 a 18:30 h

En el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes

Entrada libre hasta completar aforo (100 personas).



25
VIERNES

Aula de Cine. Tema: "Otoño de Cine"

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

29
MARTES

Hoces del Río Riaza y Embalse de Linares de Arroyo.

Salida: 8:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes en autocar.
Regreso: 17:30h. aproximadamente.
Distancia aproximada: 12 km.
Desnivel aproximado: 100 metros.
Nivel: Fácil.
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: 14 y 15 de octubre
Sorteo: 24 de octubre
Confirmación: 24 y 25 de octubre.



30
MIÉRCOLES

Salida "Madrid de los Fantasmas"

Salida: 9:30 h del Centro Municipal Gloria Fuertes
Regreso: 14:30 h
Recorrido aproximado 7 km.
20 plazas
Inscripciones: 14 y 15 de octubre
Sorteo: 24 de octubre
Confirmación: 24 y 25 de octubre.



31
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)



31
JUEVES

Baile de la "Castaña". (Con animación)

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

ACTIVIDADES EN EL CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES MANUEL MATEO LÓPEZ

7
LUNES

Aula de Cine: Viaje con Corazón

De 17:00 a 19:00 h.

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

9
MIÉRCOLES

Mayores Viajeros: Charla / coloquio sobre “La Comunidad Valenciana”

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

14
LUNES

DÍA DE LA COSTURERA

Tarde de Costura: “Muestrario de puntadas para
coser a mano”.

(Llevar aguja, tela e hilo)

De 17:00 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



16
MIÉRCOLES

Intercambio Esquejes (para los amantes de las plantas).

De 17:00 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



21
LUNES

Pintando el Otoño con acuarelas. “Los colores de las Hojas”

(Llevar papel de acuarela, pinturas y pinceles.)

De 17:00 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



23
MIÉRCOLES

Conferencia: Salud visual: Cuida tus ojos.
A cargo de Begoña Rubio Garrido (farmacéutica-
óptica).

De Multiópticas Rubio Garrido

De 17:30 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas).



28
LUNES

Decoración y reciclado.
Estrellas con papel de periódico.

De 17:00 a 19:00h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)

30
MIÉRCOLES

Discofórum: Camilo Sexto.

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**