

The background of the entire page is a stylized, high-contrast illustration of two elderly individuals, a man and a woman, holding hands. They are positioned on the left and right sides of the frame, respectively, with their hands clasped in the center. The man on the left is wearing a light blue shirt and glasses, while the woman on the right is wearing a light-colored top. The background behind them is a vibrant, abstract pattern of yellow and green, suggesting a park or garden setting. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the title and subtitle text.

GUÍA DE RECURSOS

para

Personas Mayores

en San Sebastián de los Reyes



AYUNTAMIENTO DE
San Sebastián
de los Reyes

UN FUTURO
POR CREAR CONTIGO
www.ssreyes.org   

*A todas las personas mayores de San Sebastián de los Reyes
y sus familias así como a los profesionales que trabajan en la
atención al ciudadano.*

*Esperamos que esta guía ayude a encontrar el recurso más
adecuado a cada necesidad.*

Las personas mayores sois una parte esencial de nuestra sociedad. Con vuestro sacrificio, esfuerzo y dedicación, habéis conseguido que hoy podamos disfrutar de una ciudad próspera, con todo tipo de servicios y plena de grandes oportunidades.

Quiero que mis primeras palabras para vosotros sean de agradecimiento por vuestro maravilloso legado, que nos ha permitido crecer, desarrollarnos y aprender valiosas lecciones de vida.

Para mí es un honor ser concejal de Mayores de San Sebastián de los Reyes. Tengo el honor de dirigir un equipo maravilloso de profesionales que trabaja día a día para acompañaros, estar a vuestro lado, ofrecer servicios de calidad y contar con vosotros para hacer de este municipio un lugar en el que se pueda disfrutar de la madurez con calidad de vida.

Esta guía supone una revisión de los recursos, tanto públicos como privados, ubicados en San Sebastián de los Reyes, así como otros de interés para todos. Nuestro objetivo es ofrecer una amplia información de servicios, tanto para vosotros como para vuestros familiares, así como para los profesionales que trabajan para hacer mucho mejor vuestro día a día.

Para finalizar quiero agradecer a los empleados municipales que han hecho posible que esta guía sea una realidad y a todos los profesionales que dedican su esfuerzo a la atención de las personas mayores.



Mercedes Bonilla Sánchez
*Concejala Delegada de Atención
directa a la ciudadanía,
Igualdad y Mayores*

ÍNDICE

1.	Recursos Municipales <ul style="list-style-type: none">• Personas Mayores• Servicios Sociales• Igualdad• Deportes• Educación• Cultura• Atención Ciudadana• Medio ambiente• Parques y jardines• Comercio y Consumo
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.	Recursos Autonómicos <ul style="list-style-type: none">• Centro de Mayores y Centro de Día San Sebastián de los Reyes• Centro de Participación e Integración de Inmigrantes (CEPI)• Centro de Educación para Adultos (CEPA)
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.	Otros Recursos Disponibles en el Municipio <ul style="list-style-type: none">• Alternativas residenciales:<ul style="list-style-type: none">• Residencia Años Dorados I y II• Residencia La Marina• Residencia Moscatelares• Residencia Virgen de la Esperanza• Pisos tutelados para Mayores• Centros de día:<ul style="list-style-type: none">• Activa Centro de Día y Rehabilitación• Centro de Mayores y Centro de Día San Sebastián de los Reyes• La Marina• Moscatelares• Somos Comunidad y Centro de Día
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.

Asociacionismo y ONG's

- Asociación para la Cultura y el Ocio de la Comunidad de Madrid (Acom)
- Alcolar
- Asociación de Mayores de S. S. Reyes (MAYORSAN)
- Asociación de Mayores para la Participación (AMAPACI)
- Asociación de Mayores Zona Norte (A.M.A.)
- Asociación de Familiares de Afectados de Alzheimer (AFA)
- Asociación de Parkinson Alcosse
- Lembranzas
- Carmen y Amigos de Las Sevillanas (ACCASS)
- Asociación de Vecinos Fuentesanta
- Cruz Roja
- Centro de Cáritas en el Arciprestazgo de Alcobendas/San Sebastián de Los Reyes

5.

Otros Contactos de Interés

- Dirección General del Mayor y Atención a la Dependencia (COMUNIDAD DE MADRID)
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)
- Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS)
- Universidades para Mayores
- Transportes: Tarjeta Dorada Renfe y Abono transporte
- Servicios de emergencia
- Recursos sanitarios

1. Recursos Municipales

AYUNTAMIENTO



PERSONAS MAYORES

La Delegación de Mayores pone a disposición de la ciudadanía de San Sebastián de los Reyes los Centros Municipales de Mayores Gloria Fuertes y Manuel Mateo López, desde los que se gestionan gran parte de los servicios y actividades para personas mayores en el municipio. Estos constituyen una red de equipamientos de carácter ambulatorio y no residencial, que, a través de actividades y servicios destinados a promover la participación comunitaria, el aprendizaje a lo largo de toda la vida y el bienestar de las personas mayores, fomentan la permanencia en el entorno habitual y el envejecimiento generativo.

Podrán obtener el carné de los centros de mayores todas las personas mayores de 60 años, que se encuentren empadronadas en el municipio.

Los servicios y actividades que se llevan a cabo son los siguientes:

- **SERVICIOS DE APOYO PERSONAL**, entre los que se incluyen:
 - Servicio de Apoyo psicogerontológico que incluye evaluación gerontológica, atención individualizada ante situaciones de malestar, incluyendo actuaciones de prevención y apoyo frente a la soledad no deseada, orientación a las familias y apoyo al cuidador, y unidad de memoria, encaminada a la detección de déficits de funciones cognitivas.
 - Servicio de Apoyo a la fragilidad encaminado a la valoración funcional a nivel físico, cognitivo y social con el objetivo de facilitar el recurso o actividad más adecuado para la mejora de la calidad de vida.

- Servicio de Información y Orientación Social destinado a proporcionar atención individualizada sobre demandas de recursos y prestaciones dirigidos a la población mayor del municipio, asesoramiento en materia de dependencia y derivación a otros recursos municipales.
- Servicio de Apoyo Jurídico que proporciona atención individualizada a demandas sobre asuntos legales, mediante Convenio de Colaboración entre la Asociación “Lex Certa” y el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes.

Todos estos servicios se prestan mediante cita previa.

- **DINAMIZACIÓN SOCIAL Y PARTICIPACIÓN:** Incluye actividades dirigidas a fomentar la participación e integración de las personas mayores en la vida social y cultural del municipio, así como a la ocupación del ocio y tiempo libre, la solidaridad, los nuevos aprendizajes y el envejecimiento activo, a través de una oferta mensual de actividades, difundida mediante folleto específico y los canales de comunicación del centro.
 - Programa de voluntariado “De igual a igual”
 - Programa de voluntariado social
 - Actividades culturales
 - Actividades lúdicas
 - Actividades relacionadas con la actividad física y la naturaleza
 - Apoyo y coordinación con asociaciones de mayores del municipio.
 - Servicio de baile fines de semana
 - Préstamos de juegos de mesas
 - Biblioteca
- **ACTIVIDADES PERMANENTES DE PROGRAMACIÓN ANUAL:**
 - Actividades de estimulación cognitiva
 - Actividades artísticas
 - Actividades literarias y creativas
 - Actividades musicales
 - Actividades de nuevas tecnologías
 - Actividades físicas, educación para la salud y crecimiento personal
 - Otras actividades complementarias, entre las que se encuentran charlas y conferencias, salidas y talleres.
- **TERMALISMO SOCIAL:** Oferta anual de salidas a diferentes balnearios, mediante acuerdo con el IMSERSO.
- **SERVICIO DE CAFETERÍA:** En el centro Gloria Fuertes

MÁS INFORMACIÓN:

Para información más detallada sobre los servicios y actividades, forma de acceso, plazos de inscripción o el coste a los mismos, puede consultar la página web o ponerse en contacto con los centros.

Datos de contacto:

Centro Municipal de Personas Mayores "Gloria Fuertes"

C/ Benasque c/v Canal de Isabel II
Tlfnos: 91 653 97 06 / 91 659 35 20

Centro Municipal de Personas Mayores "Manuel Mateo López"

C/ Hermenegildo Izquierdo, 2
Tlfno: 91 625 88 64

Email: infomayores@ssreyes.org

Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=49&NM=2>

Lista de difusión de WhatsApp. Tel.: 663 210 960

Canal Youtube Personas Mayores San Sebastián de los Reyes

Wikiloc (rutas) Personas Mayores



SERVICIOS SOCIALES

Los Servicios Sociales constituyen la puerta de entrada y el primer nivel de atención del Sistema Público de Servicios Sociales, que proporciona respuestas cercanas, desde el entorno donde las personas conviven y se relacionan, a las demandas y necesidades sociales. Así mismo, facilita el acceso a las prestaciones sociales de otros sistemas de protección social.

El acceso a los servicios y prestaciones proporcionados desde Servicios Sociales está regulado en las ordenanzas o baremos municipales correspondientes, si bien es necesaria la valoración de su idoneidad por parte de la Unidad de Trabajo Social, para lo cual deberá solicitar cita presencialmente o a través del teléfono del Centro.

Entre los requisitos de acceso se encuentran: estar empadronado/a y residir en el municipio. Además, algunos de estos servicios están sometidos a participación de la persona usuaria en el coste, según la capacidad económica de la unidad familiar.

• SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO:

Este servicio tiene como finalidad la atención en el domicilio a personas en situación de especial vulnerabilidad o que se encuentren limitadas en su autonomía personal, mediante la atención personal y doméstica.

• SERVICIO DE TELEASISTENCIA:

Este servicio permite a la persona mayor o con discapacidad permanecer en su entorno habitual de forma independiente, ya que proporciona atención las 24 horas durante todos los días del año, dando respuesta



inmediata a situaciones de emergencia o de inseguridad, soledad y aislamiento.

- **SUBVENCIÓN DE COMIDA PARA PERSONAS MAYORES:**

Este servicio tiene por finalidad favorecer un adecuado aporte nutricional y unos hábitos alimenticios saludables, al mismo tiempo que se fomenta la permanencia en el entorno habitual de las personas mayores, con dependencia, discapacidad, problemas de salud o soledad no deseada.

- **SERVICIO DE COMIDA A DOMICILIO:**

Este servicio consiste en la distribución de raciones alimenticias en el domicilio de la persona mayor o en situación de vulnerabilidad, garantizando así que quienes se encuentran en situación de necesidad por razones de falta de autonomía o dependencia reciben un aporte nutricional adecuado.

- **AYUDA ECONÓMICA PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA SOCIAL:**

Su finalidad es la cobertura de situaciones de necesidades urgentes, transitorias, puntuales y previsiblemente irrepetibles, destinadas a prevenir la exclusión social.

- **AYUDA ECONÓMICA PARA REHABILITACIÓN DE VIVIENDA:**

Esta ayuda está dirigida a mejorar las condiciones de habitabilidad de la vivienda de las personas mayores y con discapacidad del municipio, colaborando en los gastos que ocasionen las reformas, adaptaciones, reparaciones o acondicionamiento de la misma.

MÁS INFORMACIÓN:

Datos de contacto:

Centro Municipal de Servicios

Calle Federico García Lorca, s/n
Tlfno. 91 654 01 43 / 91 659 22 34
Email: serviciosociales@ssreyes.org

Centro Actúa (Atención a personas mayores)

Calle del Dos de Mayo.

Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=54&NM=2>



IGUALDAD

La igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres constituye un objetivo esencial de la actuación municipal, así como la superación de situaciones de discriminación, desigualdad y violencia. Para la consecución de estos objetivos, desde el Espacio de Igualdad Almudena Grandes, se desarrollan actividades, cursos y talleres relacionadas con la transmisión de modelos de convivencia igualitaria, la eliminación de prejuicios, la conciliación y la mejora de la salud de las mujeres.

Desarrollan además otras actuaciones orientadas a la sensibilización de la población en general para la igualdad, la eliminación de violencia, respeto a la diversidad de género y orientación sexual, y en general para la mejora de la convivencia en la igualdad y la tolerancia.

- **PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO:**

Los servicios que presta son:

- Atención psicosocial individualizada y grupal a las mujeres víctimas de violencia.



- Atención psicológica a hijas e hijos, y otros familiares.
- Información y asesoramiento jurídico.
- Intervención con colectivos vulnerables, a través de actividades de prevención en violencia de género.
- Actuaciones de sensibilización dirigidas a la población general.
- Ayudas a mujeres víctimas y sus hijas e hijos.



ESPACIO DE DIVERSIDAD:

Desde este servicio se llevan a cabo actividades de sensibilización, prevención, divulgación, atención y apoyo especializado sobre temas relacionados con la orientación sexual, la identidad o expresión de género y la diversidad sexual.

MÁS INFORMACIÓN:

Datos de contacto:

Espacio de Igualdad Almudena Grandes:

Calle Recreo, 4
 Tlfno. 91 653 02 88
 Email: mujer@ssreyes.org

Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=45&NM=2>



DEPORTES

El Ayuntamiento pone a disposición de los vecinos y vecinas mayores de 60 años una oferta deportiva que incluye actividades realizadas tanto en piscina como en sala polivalente, en los Centros Deportivos de Dehesa Boyal, Claudio Rodríguez, Eduardo López Mateo y Miguel Ángel Martín Perdiguero.

Además, oferta el Superabono, un carné con cuota reducida para los mayores de 60 años, que permite la utilización de los servicios y actividades tanto del Polideportivo Dehesa Boyal como del Polideportivo Miguel Ángel Martín Perdiguero, incluyendo piscinas de verano y cubiertas, clases colectivas y sala de musculación, todo ello asesorado por técnicos deportivos.

MÁS INFORMACIÓN:

Polideportivo Dehesa Boyal:

Avda. Navarrondan, s/n

Web: <https://dehesaboyal.aossasport.es/dehesa-boyal/>



Centro Sociocultural Claudio Rodríguez:

Avda. de Maximiliano Puerro del Tell
 Web: <https://dehesaboyal.aossasport.es/programa-adultos-claudio-rodriguez/>



Polideportivo Eduardo López Mateo:

Avda. de Aragón, 2

Datos de contacto:

Tlfno. 91 659 29 23
 Email: info.dehesa@aossa.es
 Redes sociales: YouTube, Instagram y Facebook
 Whatsapp: 660 025 125

Polideportivo Miguel Ángel Martín Perdiguero:

Datos de contacto:

Avda. de la Sierra, 24
 Tlfno. 91 651 93 61
 Email: info@vinafitness.es
 Web: <https://vina-fitness.aossasport.es/instalaciones-centro-deportivo-vina-fitness/>



EDUCACIÓN

ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA

La Escuela Municipal constituye un espacio de orientación e iniciación en las artes de música y danza en el nivel de aficionado, y el fomento de agrupaciones locales, mediante el estudio del lenguaje musical y la danza, a través de varios ciclos.

Además, cuentan con una actividad específica para la población mayor del municipio: la Agrupación de Guitarra para Mayores, a la que se puede acceder con el carné del Centro de Mayores por un precio reducido del 60% y que se realiza en horario de mañana.

MÁS INFORMACIÓN:

Datos de contacto:

Paseo de Guadalajara, 9 | Tlfno: 91 651 97 47
 Email: emmdsansebastiandelosreyes@musicacreativa.com
 Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=153&NM=3>
 RRSS: Instagram
 Para cualquier sugerencia o queja relacionada con la escuela deberán dirigirse al correo educacion@ssreyes.org



CENTRO DE ZONA DE LA UNED

La Universidad Nacional de Educación a Distancia tiene como objetivo facilitar el acceso a las enseñanzas universitarias y la continuidad de sus estudios a todas aquellas personas que, por diversas razones, no pueden acudir de forma presencial a los centros universitarios.

De entre su oferta formativa, destaca UNED Senior, un programa de formación presencial para personas mayores de 55 años, sin requisitos académicos previos, que estén interesados en enriquecer sus conocimientos sobre Historia del Arte, así como un ciclo de 12 conferencias sobre Historia, organizadas a través de la colaboración con las Delegaciones de Educación y Mayores.

Datos de contacto:

**Centro Municipal de Formación Ocupacional
Marcelino Camacho**

Avda. Ramón y Cajal, 5
Tlfno. 91 659 17 61 Ext: 22170

Email: secretaria.ssreyes@madrid.uned.es

Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=222&NM=3>

<https://unedmadrid.es/sedes/san-sebastian-de-los-reyes>



CULTURA

ARTES ESCÉNICAS

El Carné de Amigos del Teatro, disponible para personas empadronadas en el municipio, se renueva cada temporada teatral y está disponible a un precio reducido. Este carné permite la reserva anticipada de entradas y su compra con un descuento del 40% en todos aquellos espectáculos de teatro, música, danza, etc., salvo para los espectáculos de precio único.

Además, se aplica un descuento del 25% en la compra de entradas para el teatro disponible para personas mayores de 65 años, menores de 26 años y grupos de más de 20 personas, salvo en los espectáculos de precio único.

Datos de contacto:

Centro Socio-Cultural Pablo Iglesias

Avda. Baunatal, 18- 5ª planta
Tlfno. 91 658 89 92

Email: cultura@ssreyes.org

Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=94&NM=3>

RRSS: Instagram, Facebook y Comunidad de Whatsapp de Cultura



BIBLIOTECAS MUNICIPALES

Las bibliotecas municipales ofrecen, entre otros servicios, diversas actividades para adultos, tanto en horario de mañana como de tarde, entre las que se encuentran talleres de temática variada, exposiciones, conferencias, sesiones de narración oral y conciertos. La asistencia es libre hasta completar aforo.

Los clubes de lectura requieren inscripción.



MÁS INFORMACIÓN:

Para más información sobre las actividades, puede consultar la programación mensual en la página web municipal: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=93&NM=3> o en cualquiera de las tres bibliotecas municipales:

RRSS: Instagram, Facebook y Comunidad de Whatsapp de Cultura

Biblioteca Marcos Ana

Plaza de Andrés Caballero, 2
Tel: 91 261 64 80
Email: bibliocentral@ssreyes.org

Biblioteca Claudio Rodríguez

Av. Maximiliano Puerro del Tell, s/n
Tel: 91 659 05 72
Email: biblio-claudiorodriguez@ssreyes.org

Biblioteca Plaza de la Iglesia

Plaza de la Iglesia, 4
Tel: 91 659 71 35
Email: biblio-plazaiglesia@ssreyes.org



UNIVERSIDAD POPULAR JOSÉ HIERRO

La Universidad Popular José Hierro ofrece servicios, programas, actividades y recursos sobre patrimonio cultural, creación artística, música, teatro, medio ambiente o ciencia para adultos, que se imparten en varias ubicaciones municipales: el Centro Claudio Rodríguez, el Teatro Adolfo Marsillach, el Centro Pablo Iglesias o el Centro Pepe Villuela.

Además, se desarrollan otras actividades de carácter cultural:

- Programa Martes del Arte.
- Programa Los Viernes de la Tradición. Todos los viernes a las 19:00h en el Centro de Formación Marcelino Camacho. Entrada libre hasta completar aforo.
- Exposiciones de arte en la Sala Martín Chirino.
- Cátedra de Flamenco.
- Centro de Estudios de la poesía.
- Premios de poesía
- Veranos culturales

MÁS INFORMACIÓN:

Datos de contacto:

Centro Socio-Cultural Pablo Iglesias

Avda. Baunatal, 18, 5ª planta
Tlfno. 91 658 89 92
Email: cultura@ssreyes.org
Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=98&NM=3>
RRSS: Facebook, Instagram, Comunidad de Whatsapp





Club de Campo

Calle Federico Chueca s/n

Tlfno: 010 (llamadas desde San Sebastián de los Reyes), 91 659 71 00 (llamadas desde fuera de San Sebastián de los Reyes). Informa sobre trámites, procedimientos y servicios municipales.

Buzón al ciudadano: <https://sede.ssreyes.es/sede/portal.do> para sugerencias, reclamaciones, felicitaciones y quejas; y solicitud de información general, trámites, avisos e incidencias.

Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=39&NM=1>

Nuevo canal municipal para notificar incidencias en la calle a través de WhatsApp: 606430707

ATENCIÓN CIUDADANA

Servicio municipal cuya función es facilitar a los ciudadanos información, atención y gestión de trámites tanto de competencia municipal como de otras Administraciones, a través de los medios telefónico, presencial y de registro electrónico. Ofrece además la posibilidad de hacer llegar al Ayuntamiento sugerencias, quejas, reclamaciones y felicitaciones a través del buzón ciudadano.



MÁS INFORMACIÓN:

Datos de contacto:

A través del Registro Electrónico o presencialmente mediante cita previa:

El Caserón

Plaza de la Constitución, 2

Los Arroyos

Paseo Guadalajara, 5

Centro Cívico Pepe Viyuela

Avenida Tenerife, 7





MEDIO AMBIENTE

HUERTOS ECOLÓGICOS

El Ayuntamiento pone a disposición de los ciudadanos unas parcelas municipales para su utilización como huertos ecológicos urbanos, asignadas a las personas beneficiarias mediante sorteo público.

Entre los destinatarios de la convocatoria se ha reservado un lote de 20 huertos a los ciudadanos mayores de 60 años del municipio.

ITINERARIOS NATURALES EN SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

El municipio dispone de tres rutas, diseñadas y señalizadas para hacer posible el tránsito de personas a pie, en bici o a caballo, con el objetivo de posibilitar el conocimiento del territorio y de los valores naturales y culturales que encierra.

Datos de contacto:

Centro Tecnológico y de Equipamiento

Avda. Matapiñonera, 38 1ª Planta
Tlfno. 91 659 17 63
Email: medioambiente@ssreyes.org
Web: <https://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=44&NM=2>



CENTRO DE LA NATURALEZA

Este servicio municipal tiene como objetivo la educación ambiental y la promoción del respeto por el ecosistema, a través de actividades realizadas con alumnos de los colegios del municipio a lo largo del curso escolar y otras actividades abiertas a las familias determinados fines de semana. El Centro cuenta con un complejo de aulas, arboreto, huerto-invernadero, umbráculo, zona de cultivo y jardín botánico. Además, en terrenos de encinar, se localiza la senda ecológica, dotada de una infraestructura de paneles informativos.

Anualmente organizan visitas guiadas a las instalaciones destinadas específicamente a las personas mayores del municipio previa cita.



Datos de contacto:

Centro de Naturaleza Dehesa Boyal

Avda. Navarrodán s/n
Tlfno. 91 6529489
Email: centrodenaturalezadehesaboyal@yahoo.es
Blog: <https://centrodenaturalezasanse.wordpress.com/>





PARQUES Y JARDINES

El municipio cuenta con dieciséis parques biosaludables urbanos, que permiten la práctica de la actividad física al aire libre, utilizando elementos biosaludables o de gerontogimnasia, diseñados para ser utilizados por zonas concretas de la musculatura corporal.



MÁS INFORMACIÓN:

Para información más detallada sobre el modo de utilización de los aparatos, precauciones a tener en cuenta y ubicación de los mismos, consulte la [Guía de recursos biosaludables para la práctica de la actividad física al aire libre para personas mayores](#), que encontrará aquí:



COMERCIO Y CONSUMO (OMIC)

Es un servicio público y gratuito donde se desarrollan distintas actividades relacionadas con el comercio y el consumo orientadas a la defensa y protección de los consumidores. Dispone, así mismo, de un Portal del Consumidor, donde se puede encontrar información sobre temas de consumo y presentar reclamaciones.

Además, realizan otras actividades puntuales de carácter informativo, entre las que se encuentran charlas para mayores sobre cómo realizar compras seguras por Internet o cómo entender las facturas de la luz y gas.

Datos de contacto:

Casa Consistorial

Plaza de la Constitución nº 1.

Tlfno: 91 659 71 00/ 91 653 74 29

Web: <https://www.ssreyes.org/es/portaledo?IDM=35&NM=2>

Portal del consumidor: <https://ssreyes.redomic.com/>

Oficina virtual OMIC: <https://etramita.redomic.com/sansebastianlosreye>



2. Recursos Autonómicos



CENTRO DE MAYORES Y CENTRO DE DÍA SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

El Centro de Mayores está destinado a la promoción del envejecimiento activo y la prevención de la dependencia, desde el fomento de la participación social, la convivencia y la integración, a través de actividades de ocupación del tiempo libre, el ocio y la cultura, así como otras dirigidas a la prevención de la salud física y cognitiva a través de una oferta de cursos y talleres. Además dispone de un servicio de información, orientación y atención social.

Es condición necesaria para el acceso a las actividades del centro disponer del Carné de socio/a, que se puede adquirir, previa cita, en el propio centro, o a través de la página web de la Comunidad de Madrid. Para su adquisición es necesario haber residido en la Comunidad de Madrid al menos los dos últimos años y ser mayor de 60 años.

En el mismo centro se encuentra también el Centro de Día, al que se accede a través del Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia.

Ambos servicios dependen de la Agencia Madrileña de Atención Social.

Datos de contacto:

Dirección: C/ Pilar, 6

Tlfno: 91 652 26 10

Email: cm_sansebastiandelosreyes@madrid.org

Web: <https://www.comunidad.madrid/centros/centro-mayores-san-sebastian-reyes>





CENTRO DE PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN DE INMIGRANTES (CEPI)

Este centro es un espacio de encuentro y participación, que ofrece una variada programación y servicios:

- Atención social por parte de la trabajadora social
- Asesoría jurídica
- Atención psicológica
- Orientación laboral y formativa. Cursos búsqueda de empleo y capacitación laboral
- Cursos de informática y acceso a internet. Cursos de idiomas
- Punto de voluntariado
- Preparación del examen de nacionalidad

El acceso es gratuito, previa inscripción en las actividades y bajo cita para las asesorías. Además es imprescindible ser residente en la Comunidad de Madrid.

Este centro depende de la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales.

Datos de contacto:

C/ Viento, 2.

Tlfno. 91 002 08 29

Email: cepissdelosreyes-alcobendas@uteproviviendaprogestion.org

Web: <https://www.comunidad.madrid/centros/cepi-alcobendas-san-sebastian-reyes>

RRSS: Facebook, Twitter



CENTRO DE EDUCACIÓN PARA ADULTOS (CEPA)

Se definen como un centro de nuevas oportunidades, donde poder ampliar conocimientos y finalizar la formación reglada. Los Centros de Educación para Personas Adultas de la Comunidad de Madrid ofertan enseñanzas dirigidas a la población adulta, tales como Enseñanzas Iniciales, Educación Secundaria, Español para inmigrantes, taller de inglés o de informática, Formación Profesional Básica en Servicios Comerciales y cursos de preparación para la prueba de acceso a ciclo de grado superior o a la universidad para mayores de 25 años. Algunas de ellas se imparten en modalidad presencial en horario de mañana y tarde, y a distancia.

De entre su oferta formativa destaca el Programa de Enseñanzas Iniciales, por ser el recurso más demandado por la población mayor de 65 años, cuyo objetivo es el desarrollo de competencias básicas, así como la mejora de habilidades, destrezas y conocimientos para el desarrollo social y personal.

Datos de contacto:

Avda. Baunatal, 18

Tlfno. 91 658 89 90/608 49 04 87

Email: cepa.sansebastian@educa.madrid.org

Web: <https://www.educa2.madrid.org/web/centro.cepa.sansebastian>

RRSS: Instagram, TickTok, Twitter, Youtube, Twicht



3.

Otros Recursos Disponibles en el Municipio



AÑOS DORADOS I y II

Los Centros Residenciales Años Dorados I y II están concebidos para personas dependientes y no dependientes, en diferentes modalidades de estancias: permanente, temporal o por recuperación debido a un periodo de convalecencia. Disponen de habitaciones dobles e individuales, así como diferentes servicios destinados a ofrecer una atención integral al mayor, como atención médica, de enfermería y terapia ocupacional. Sus instalaciones cuentan, además, con baños adaptados y un sistema de llamadas de urgencia, entre otros. Ofrecen, además, servicio de centro de día.

Estas residencias disponen de plazas del acuerdo marco del convenio público de atención residencial a personas mayores dependientes en la modalidad de financiación total o parcial.

Datos de contacto:

Años dorados I: Calle Cerezos, 4.

Tlfno. 916 544 407

Años dorados II: Paseo Europa, 52.

Tlfno. 916 535 353

Móvil: 654 81 93 17

Email: solsalud07@yahoo.es

Web: <https://xn--residenciasaosdorados-nbc.es/>





LA MARINA

ALTERNATIVAS RESIDENCIALES

La Residencia La Marina presta sus servicios desde un modelo de atención asistencial, que denomina “Guiados por ti”, en el que cada persona decide el tipo de atención y acompañamiento que desea, en un centro libre de sujeciones.

Disponen de plazas privadas y de otras concertadas con la Comunidad de Madrid mediante el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia, así como posibilidad de financiación mediante Chequeservicio.

La estancia en la residencia puede ser permanente, temporal o de respiro de fin de semana. Disponen además de servicio de centro de día, con las mismas modalidades de atención, y un módulo para personas con alteraciones de conducta. Los servicios que presta son, además de alojamiento y manutención, apoyo y terapia psicológica, terapia ocupacional, fisioterapia, animación socio-cultural, trabajo social, medicina y enfermería. Sus instalaciones cuentan con cocina propia, jardines, sala de fisioterapia y terapia ocupacional, podología, peluquería y huertos terapéuticos.

Esta residencia está gestionada por el Grupo Amavir.

Datos contacto:

Avda. Cataluña, 4
 Tfno. 91.659.01.88
 Email: info@amavir.es
 Web: <https://www.amavir.es/residencia-de-ancianos-amavir-la-marina/>
 RRSS: Facebook, Twitter, Instagram, Flickr, Youtube, Issuu, LinkedIn



MOSCATELARES

ALTERNATIVAS RESIDENCIALES

La Residencia Moscatelares forma parte de la red de centros públicos de atención a la dependencia. Su metodología de trabajo se basa en la perspectiva de atención centrada en la persona, poniendo a los residentes y sus necesidades como centro fundamental de sus actuaciones.

Dispone de plazas de financiación total, que se dirigen tanto a personas en un grado avanzado de dependencia, como a sus cónyuges o parejas de hecho.

La modalidad de estancia es permanente y presta servicios de fisioterapia, terapia ocupacional, psicología, trabajo social, animación socio-cultural, peluquería, podología, servicio médico, dietista, atención de enfermería 24 horas y servicio religioso. Así mismo, cuenta con servicio de Centro de Día.

Esta residencia está gestionada por la empresa Macrosad.

Datos de contacto:

C/Marie Curie s/n (esquina Alfonso X)
 Tfno. 91 623 70 12
 Web: <https://www.comunidad.madrid/centros/residencia-centro-dia-moscatelares>
 RRSS: Facebook, Twitter





VIRGEN DE LA ESPERANZA

La Residencia Virgen de la Esperanza lleva a cabo su labor desde un modelo de atención centrado en la persona, que tiene en cuenta las singularidades de cada persona y sus capacidades. Se caracterizan por ofrecer un trato cercano y personalizado, que incluye la comunicación directa a las familias. Su entorno físico está libre de barreras arquitectónicas, disponiendo, además, de unas amplias instalaciones en las que ofrece servicios médicos, de enfermería y asesoramiento nutricional, así como terapia ocupacional y fisioterapia con estimulación cognitiva, y orientación social. Disponen también de actividades de ocio y tiempo libre, peluquería y podología.

Esta residencia dispone de habitaciones individuales o dobles para estancias permanentes o temporales, con baños adaptados propios o compartidos. Y además dispone de capilla, gimnasio y cocina propia, donde elaboran los menús adaptándose a las necesidades de cada persona. Dispone de plazas privadas, que pueden ser financiadas parcialmente mediante Chequeservicio para las personas en situación de dependencia reconocida.

Esta residencia pertenece a las Hermanas Franciscanas Hospitalarias de Jesús Nazareno y está gestionada por la Fundación Aliados por la Integración.

Datos contacto:

C/Iglesia, 1 | Tfno. 91 651 55 11
 Email: virgendelaesperanza@aliadosporlaintegracion.org
 Web: <https://aliadosporlaintegracion.org/residencia-virgen-de-la-esperanza/>
 RRSS: Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube



PISOS TUTELADOS PARA MAYORES

La empresa Colisee gestiona pisos tutelados para personas mayores de 65 años con alto grado de autonomía. Estos pisos constan de salón, cocina, baño y habitación doble o individual. Se proporciona supervisión a los residentes, con el objetivo de asegurar su completo bienestar. Además dispone de la posibilidad de contratar otros servicios complementarios, como comida a domicilio, Centro de Día o servicio de atención telefónica 24 horas.

Datos de contacto:

Plaza del Obradoiro
 Tfno. 91 653 84 28
 Web: <https://colisee.es/residencias/pisos-supervisados-mayores-madrid/>
 Email: dssdelosreyes@colisee.es





ACTIVA CENTRO DE DÍA Y REHABILITACIÓN

CENTROS DE DÍA

Activa es un centro de día especializado en la realización de actividades y tratamientos orientados a la recuperación de la mayor autonomía y funcionalidad posible, a través de actividades de estimulación cognitiva, rehabilitación psicosocial, el entrenamiento de destrezas manipulativas y actividades de mantenimiento físico.

Cuentan con un equipo multidisciplinar integrado por neuropsicólogos, fisioterapeutas, enfermeras y auxiliares, que realizan una valoración integral de las capacidades y necesidades de la persona para elaborar un programa individual de rehabilitación adaptado

Activa es un centro privado autorizado por la Comunidad de Madrid que acepta Cheque servicio y disponen de servicio de transporte para facilitar la asistencia al centro.

Datos de contacto:

Avda. Talavera de la Reina, 13
 Tlfno. 916 636 886/673 791 312
 Email: info@centrosactiva.com
 Web: www.centrosactiva.com
 RRSS: Instagram y Facebook



CENTRO DE MAYORES Y CENTRO DE DÍA SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (COMUNIDAD DE MADRID)

El Centro de día se encuentra integrado en las mismas instalaciones del Centro de Mayores. Dispone de plazas públicas de atención a la dependencia.

Sus actividades se orientan al mantenimiento o recuperación del máximo grado de autonomía posible de la persona.

Este centro depende de la Agencia Madrileña de Atención Social.

Datos de contacto:

Dirección: C/ Pilar, 6
 Tlfno: 91 652 26 10
 Email: cm_sansebastiandelosreyes@madrid.org
 Web: <https://www.comunidad.madrid/centros/centro-dia-san-sebastian-reyes>



CENTROS DE DÍA

LA MARINA

La Residencia La Marina dispone de plazas públicas de Centro de Día de estancia permanente, temporal y de respiro los fines de semana o festivos, con flexibilidad en los días de asistencia. Dispone además de transporte adaptado, para facilitar la asistencia de las personas usuarias. En ella se realizan servicios de estimulación cognitiva y rehabilitación física.

Datos contacto:

Avda. Cataluña, 4
 Tlfno. 91.659.01.88
 Email: info@amavir.es
 Web: <https://www.amavir.es/residencia-de-ancianos-amavir-la-marina/>
 RRSS: Facebook, Twitter, Instagram, Flickr, Youtube, Issuu, LinkedIn



MOSCATELARES

La Residencia Moscatelares dispone de plazas públicas de Centro de Día para personas en situación de dependencia. En este Centro se realizan actividades de estimulación cognitiva y rehabilitación funcional.

Datos de contacto:

C/Marie Curie s/n (esquina Alfonso X)

Tlfno. 91 623 70 12

Web: <https://www.comunidad.madrid/centros/residencia-centro-dia-moscatelares>

RRSS: Facebook, Twitter



SOMOS COMUNIDAD Y SALUD

Este Centro de Día realiza actividades orientadas a las personas mayores de 65 años, o a partir de 55 años en caso de que presenten enfermedades neurodegenerativas. Su programa está basado en una novedosa metodología de prevención y tratamiento, ya que, a través de la Atención Centrada en la Persona y el modelo Montessori, tratan de adaptar el entorno y las actividades a las preferencias de la persona, basándose en la libertad de movimiento, el fomento de la autonomía de los y las participantes, la estimulación emocional y el control del error.

Cuentan con un equipo multidisciplinar formado por profesionales de Trabajo Social, Terapia Ocupacional, Fisioterapia y Auxiliares de Enfermería, que realizan una valoración inicial exhaustiva para determinar las necesidades y capacidades de la persona.

Dispone de instalaciones y servicio de transporte adaptado que presta servicio a los municipios de la zona norte de Madrid, así como la posibilidad de ser financiado mediante la ayuda económica Cheque Servicio.

Datos de contacto:

Calle María Pacheco, 4 (Entrada por Avenida de la Dehesa)

Tlfno. 692 109 265/682 777 407/91 074 5278

Email: comunidadysalud18@gmail.com

Web: <https://somoscomunidadysalud.com/>

RRSS: Facebook, Instagram, Twitter



4.

Asociacionismo y ONG'S

ASOCIACIÓN PARA LA CULTURA Y EL OCIO DE LA COMUNIDAD DE MADRID (ACOM)

Asociación formada por pensionistas y jubilados, que realizan actividades de cultura y ocio, tales como viajes, salidas culturales, talleres, jardinería, bailes de salón, sevillanas y otras.

Datos de contacto:

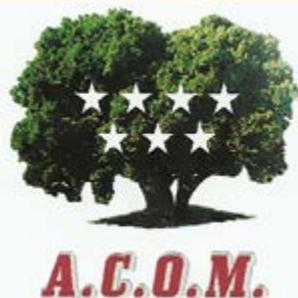
Centro Diego de León

C/ Diego de León 17 (San Sebastián de los Reyes)

Tlfno: 629.41.18.70/91.663.62.31
(horario de tarde)

Email: acomsanse@hotmail.com

RRSS: Facebook, Instagram



ALCOLAR

Asociación formada por jubilados de San Sebastián de los Reyes y Alcobendas, que realiza actividades lúdicas y sociales, entre las que se encuentran rastrillos, visitas culturales y gastronómicas, excursiones, participación en la cabalgata de Reyes y participación en la fiestas locales.

Datos de contacto:

Casa de las Asociaciones

C/ Cáceres, 16 (Alcobendas)

Tlfno: 692651162

Email: asociacionalcolar@gmail.com

RRSS: Facebook, Instagram



ASOCIACIÓN DE MAYORES DE S. S. REYES (MAYORSAN)

Asociación orientada a la realización de actividades culturales y de ocio, tales como viajes, excursiones, rutas de senderismo cultural, actividades gastronómicas, grupo de sevillanas y campeonatos de diversos juegos de cartas.

Datos de contacto:

Centro Diego de León

C/Diego de León, 17- local 2 (San Sebastián de los Reyes)

Tlfno. 916515139

Email: mayorsanse@gmail.com

ASOCIACIÓN DE MAYORES PARA LA PARTICIPACIÓN (AMAPACI)

Asociación que tiene como principal objetivo la defensa de los servicios públicos que garantizan una vida digna de las personas mayores: (pensiones, servicios sociales, sanidad pública), Para ello realiza diferentes actividades, como charlas y talleres con los que buscan visibilizar las dificultades que sufren las personas mayores. En su vertiente cultural realiza exposiciones, cuentacuentos, club de lectura, edición de la revista El Faro, así como paseos mañaneros y excursiones.

Datos de contacto:

Centro Municipal Los Arroyos

Avda Guadalajara, 5 (San Sebastián de los Reyes)

Tlfno: 609134731

Email: amapaci.as@gmail.com

Web: amapacisanse.wordpress.com

RRSS: Twitter, YouTube, Telegram



ASOCIACIÓN DE MAYORES ZONA NORTE (A.M.A.)

Asociación de mayores, jubilados y pensionistas de la zona norte de Madrid, dedicada al apoyo y defensa de los derechos de las personas mayores y la sociedad en general. Se movilizan en defensa de las pensiones, la sanidad, la educación, la protección a las personas en situación de dependencia, entre otros.

Datos de contacto:

Avda de la Zaporra, 67 (Alcobendas)

Tlfno: 696384356

Email: amaznorte@gmail.com

RRSS: Facebook y Twitter

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE AFECTADOS DE ALZHEIMER (AFA)

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes (AFA) es una organización sin ánimo de lucro impulsada por los propios familiares, afectados y colaboradores voluntarios, que trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen cualquier tipo de demencia y de quienes se ocupan de su cuidado.

Ofrecen valoración individualizada, atención a las personas enfermas y estimulación cognitiva, y apoyo a sus cuidadores y familiares, a través de grupos de ayuda mutua. Además realizan otras actividades culturales y de ocio, con el objetivo de enriquecer la calidad de vida de estas personas.

Datos de contacto:

C/Bachiller Alonso López, 15 (Alcobendas)

Tlfno. 625 461 009- 916 238 214

Email: info@alzheimeralcobendasysanse.org

Web: www.alzheimeralcobendasysanse.org

RRSS: Instagram y LinkedIn



ASOCIACIÓN DE PARKINSON ALCOSSE

Esta asociación orienta sus actividades a la rehabilitación y apoyo de las personas con Parkinson, así como a sus familiares y personas cuidadoras. Realiza servicios de fisioterapia, logopedia, estimulación cognitiva, neuropsicología, orientación jurídica, fomento del ejercicio físico, Tai Chi y Qi Gong. También realizan otras actividades, como charlas sobre Parkinson, jornadas para cuidadores, grupos de ayuda mutua, actividades lúdicas o eventos y actuaciones, y la tradicional Carrera por el Parkinson que discurre por la Dehesa Boyal en fechas cercanas al Día Mundial de Parkinson, el 11 de Abril.

Datos de contacto:

Av. de España nº 5 (Alcobendas)

Tlfno: 685632502 / 910127874

Email: info@alcosseparkinson.org

Web: www.alcosseparkinson.org

RRSS: Facebook, WhatsApp



LEMBRANZAS

Asociación gallega que destina sus actividades a orientar y difundir la cultura gallega en el municipio. Su actividad principal es un coro de música tradicional con el que realizan actuaciones. También participa de las fiestas más representativas de la cultura gallega: magosto y quemada así como la festividad de Santiago con música cantada por el coro.

Datos de contacto:

Centro Diego de León

C/ Diego de León nº 17 (San Sebastián de los Reyes)

Tlfno: 91 623 92 64/ 628576191

Email: celsofernandezg@hotmail.com

CARMEN Y AMIGOS DE LAS SEVILLANAS (ACCASS)

Asociación de personas amantes de las sevillanas. Imparten clases de sevillanas en diferentes grupos de nivel. Además realizan actuaciones en diversos espacios, así como otras actividades de ocio.

Datos de contacto:

Centro Actúa

C/ Dos de Mayo, 6 (San Sebastián de los Reyes)

Tlfno: 657 80 88 32/916517971

Email: maricsantosp@gmail.com

ASOCIACIÓN DE VECINOS FUENTESANTA

Asociación de vecinos del municipio que realiza actividades culturales y de ocio para personas de todas las edades. Destaca, de entre sus propuestas, el Taller de Estimulación cognitiva para personas mayores, en los que se trabajan la memoria, la atención y la concentración y es gratuito para socios.

Además cuentan con un espacio destinado a la atención de las personas en situación de soledad no deseada, la creación de vínculos y redes de apoyo, denominado ¿nos tomamos un café? También ofrecen viajes y excursiones específicas para mayores y “Conociendo Madrid”, excursiones de mañana para conocer la ciudad.

Datos de contacto:

Centro Actúa

C/Dos de mayo, 6 (San Sebastián de los Reyes)

Tlfno. 628 02 90 54 (mañanas)/ 680 77 14 38 (tardes y Whatsapp)

Email: info@asociacionfuentesanta.org

RRSS: @asociacionfuentesanta (Facebook e Instagram)



CRUZ ROJA

Cruz Roja presta un servicio de atención a la emergencia social, atendiendo a toda la población que pueda necesitar apoyo y acompañamiento de este tipo. Para ello desarrolla programas de empleo, atención a la violencia de género, infancia, inmigración y mayores, entre otros.

El **Programa de Mayores** se orienta a la atención a la soledad, al apoyo social y la formación de vínculos vecinales. Entre los servicios que presta se encuentran:

- Acompañamiento a trámites y/o gestiones
- Préstamo o donación de productos de apoyo y ayudas técnicas.
- Realización de sesiones informativas, charlas y talleres.
- Actividades de participación y fomento del envejecimiento activo y saludable, de programación anual.
- Acompañamiento, orientación y asesoramiento personalizado.
- Apoyo a la vulnerabilidad.
- Servicio de teleasistencia domiciliaria básica y avanzada, móvil y localizador de personas.

Estos servicios son gratuitos, a excepción del servicio de teleasistencia. El acceso a los mismos se realiza a través de una valoración profesional.

Datos de contacto:

Travesía de las fuentes, 6- San Sebastián de los Reyes

Tlfno. 913609581

Web: <https://www2.cruzroja.es/-/personas-mayores-dependientes-y-cuidadoras>

RRSS: Facebook e Instagram

Para más información, póngase en contacto con el centro a través de su línea de atención telefónica o presencialmente.



CENTRO DE CÁRITAS EN EL ARCIPRESTAZGO DE ALCOBENDAS/ SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Cáritas Diocesana es la entidad caritativa y de acción social de la Iglesia, cuyo objetivo es dar respuesta a las necesidades de las familias y colectivos más vulnerables, así como promover el desarrollo de las personas y la sensibilización social. El acceso a los servicios que ofrece se realiza a través de las parroquias de barrio.

La atención que presta a las personas mayores se desarrolla en torno a varios proyectos, con la colaboración de personas voluntarias:

- Equipo de Intervención con Mayores, que ofrece visitas a domicilio, acompañamiento a las personas mayores y apoyo a las familias cuidadoras.
- Ayudas económicas para la cobertura de necesidades básicas.
- Acompañamiento a personas hospitalizadas y familiares en el Hospital Infanta Sofía.
- Centro de Distribución de Alimentos
- Menu-Re
- Actividades culturales
- Actividades de voluntariado.
- Ayudas para la rehabilitación de Viviendas.

Datos de contacto:

C/Silvio Abad, 10, entrada C/Juan XXIII

Tlfno. 91 623 87 86

Email: Ca1alcobendas@caritasmadrid.org

Web: <https://www.caritasmadrid.org/accion-social/personas-mayores>

RRSS: IG, Facebook y YouTube (Cáritas Madrid)



5.

Otros



OFICINA DE INFORMACIÓN AL MAYOR Y A LA DEPENDENCIA COMUNIDAD DE MADRID

Datos de contacto:

C/ Agustín de Foxá, 31. 28036 Madrid
Tlfno: 012

La atención puede ser presencial o telefónica a través del servicio de cita previa

Web mayores: <https://rb.gy/9j6xaj>

Web dependencia: <https://rb.gy/8ca3dz>

Web cita previa: <https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/cita-previa>

Tlfno. cita previa: teléfonos: 91 392 56 04 y 91 392 56 10

RRSS: Twitter, Instagram, Facebook, LinkedIn, Youtube, TickTok, Telegram



INSTITUTO DE MAYORES Y SERVICIOS SOCIALES (IMSERO)

Entre otros servicios, el IMSERSO lleva a cabo los Programas de turismo y de termalismo social.

Avda. de la Ilustración, s/n, c/v a c/ Ginzo de Limia, 58
28029 Madrid
Tlfno: 91 266 77 13
Email: buzón@imserso.es
Web: <https://sede.imserso.gob.es/>
RRSS: Facebook, Twitter, Youtube

INSTITUTO NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL (INSS)

C/Marqués de la Valdavia, 75
28100 Alcobendas
Tlfno: 91 541 02 81/901 50 20 50
Web: <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Inicio?changeLanguage=es>
Web cita previa: <https://rb.gy/eiti43>
RRSS Ministerio Inclusion: Twitter, Instagram, Facebook, LinkedIn, Youtube

UNIVERSIDADES PARA MAYORES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID. PROGRAMA UNIVERSIDAD PARA LOS MAYORES (PUMA)

El programa de formación para mayores pretende promover el aprendizaje a lo largo de la vida y fomentar el intercambio intergeneracional. Ofrece una formación pluridisciplinar, estructurada en tres años académicos. En su programa, destinado a personas mayores de 50 años, se vinculan asignaturas de multitud de áreas de conocimiento, relacionadas con Ciencias, Ciencias Sociales y Humanidades. El programa se completa con actividades complementarias, para poder seguir adquiriendo experiencias y disfrutando de la oferta cultural del campus.

Para más información sobre el programa de formación, plazos de inscripción, precio, etc. consulte con la Universidad.

Datos de contacto:

Ciudad Universitaria de Cantoblanco
28049 Madrid
Tlfno: 91 497 86 99
Email: programa.mayores@uam.es
Web: <https://rb.gy/dbyhpu>
RRSS: Facebook, Twitter, LinkedIn, Whatsapp



UNIVERSIDAD DE ALCALÁ. PROGRAMA PARA MAYORES

El objetivo de este programa es contribuir a la formación permanente a lo largo de toda la vida, permitiendo adquirir conocimientos a nivel universitario sin la rigidez de la estructura académica de los grados oficiales. La oferta formativa, dirigida a personas mayores de 50 años, es diversa: Programa de Humanidades, de Ciencias Naturales, Programa Interdisciplinar y Cursos Monográficos Cuatrimestrales. Además, participa en el Programa Interuniversitario para las personas mayores de 55 en colaboración con la Comunidad de Madrid, y las Universidades Carlos III y Rey Juan Carlos. Estas acciones formativas se realizan tanto en el Campus de Alcalá como en el de Guadalajara.

MÁS INFORMACIÓN:

Para más información sobre el programa de formación, plazos de inscripción, precio, etc. consulte con la Universidad.

Datos de contacto:

Edificio Trinitarios

C/Trinidad, 1. 28801- Alcalá de Henares

Tfno: 91 885 40 97 / 91 885 41 85.

Email: universidad.mayores@uah.es

Web: [https://www.uah.es/es/estudios/otros-](https://www.uah.es/es/estudios/otros-estudios/universidad-de-mayores/)

[estudios/universidad-de-mayores/](https://www.uah.es/es/estudios/otros-estudios/universidad-de-mayores/)

RRSS: Facebook, Twitter, Instagram y Youtube



UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID UNIVERSIDAD PARA MAYORES

El principal objetivo del programa universitario para mayores es dar la oportunidad a los alumnos Senior de seguir formándose en un entorno universitario y ampliar los conocimientos en diversas materias a través de una oferta formativa variada. Cuentan con un Programa de Cultura, en el que se desarrollan materias relacionadas con el área de Humanidades y Ciencias Sociales, un Aula de Educación Permanente, donde llevan a cabo cursos monográficos de especialización y, finalmente, Cursos de idiomas Senior. Además, participa en el Programa Interuniversitario para mayores de 55 años.

MÁS INFORMACIÓN:

Para más información sobre el programa de formación, plazos de inscripción, precio, etc. consulte con la Universidad.

Datos de contacto

Campus de Getafe:

C/ Madrid, 124 28903 Getafe (Madrid)

Edificio nº 15, López Aranguren

Despacho 15.0.20

Tlfno: 91 624 98 44 / 97 98 / 84 74

e-mail: uc3msenior.getafe@fund.uc3m.es



Campus de Colmenarejo:

Edificio Miguel de Unamuno

Avda. de Gregorio Peces-Barba, 22 28270 Colmenarejo (Madrid)

Despacho 1.1.A09

Tlfno: 91 856 13 51

e-mail: uc3msenior.colmenarejo@fund.uc3m.es

Campus Madrid- Puerta de Toledo

Ronda de Toledo, 1, 28005, Madrid

Despacho -2.B.12

Tel 91 624 40 66

uc3msenior.madrid@fund.uc3m.es

Web: www.uc3m.es/programaparamayores

RRSS: Facebook, Twitter, LinkedIn

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID UNIVERSIDAD PARA LOS MAYORES

El programa universitario para mayores de la UCM se dirige a aquellas personas que deseen destinar su tiempo a seguir activos intelectualmente, contribuyendo así a su desarrollo personal y al fomento de las relaciones interpersonales e intergeneracionales. Se organiza en dos ciclos, dirigidos a personas mayores de 50 años. El primero de ellos formado por cuatro cursos, y el segundo desarrollado a partir de cursos monográficos y talleres anuales. Además, organizan otras actividades complementarias de carácter cultural para enriquecer la oferta formativa.

Para más información sobre el programa de formación, plazos de inscripción, precio, etc. consulte con la Universidad.

Datos de contacto

Secretaría de la Universidad para los Mayores
de la UCM Facultad de Geografía e Historia de la
Ciudad Universitaria

C/ Profesor Aranguren s/n -28040 Madrid



Secretaría de estudiantes:

Tlfno.: 91 394 59 98/ 60 70/ 60 73

Email: umayores@ucm.es

Administración:

Tlfno.: 91 394 7701 / 7703

Email: economicos.um@ucm.es

Web: www.ucm.es/mayores

RRSS: Youtube, Facebook, Instagram

UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS UNIVERSIDAD DE MAYORES

La Universidad de Mayores es un Programa de Estudios dirigido a personas mayores de 50 años que conserven el afán por adquirir nuevos conocimientos, estén abiertos a nuevas experiencias y anhelen más satisfacciones personales.

Su oferta formativa se desarrolla en los campus de Aranjuez, Mostoles, Madrid (Vicálvaro) y Fuenlabrada. Su formación está estructurada en un Programa General, organizado en cinco años académicos, y un Programa de formación continua. Además, la URJ participa en el Programa Interuniversitario, en colaboración con la Comunidad de Madrid.

MÁS INFORMACIÓN:

Para más información sobre el programa de formación, plazos de inscripción, precio, etc. consulte con la Universidad.

Datos de contacto

Tfnos. 914887732 / 91 4887733

Email: mayores@urjc.es

Web: <https://www.urjc.es/estudios/universidad-de-mayores>

RRSS: Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, Youtube, Telegram, Google Play



CES CARDENAL CISNEROS. UNIVERSIDAD DE MAYORES

La Universidad de Mayores es un espacio universitario de encuentro, formación e intercambio de experiencias y conocimientos dirigido a los mayores de 20 años. El Programa se organiza en seminarios y en actividades formativas complementarias. En estas sesiones se abordan temas de interés, de distintos ámbitos como son la historia, psicología, mitología, derecho, arte, filosofía, cosmología, política, ciberdefensa, fotografía, literatura y economía.

MÁS INFORMACIÓN:

Para más información sobre el programa de formación, plazos de inscripción, precio, etc. consulte con la Universidad.



Datos de contacto

Universidad Mayores

C/ General Díaz Porlier, 58 - 28006 Madrid

Teléfonos: 91 309 61 20

Email: humanidades@universidadcisneros.es

Web: <https://www.universidadcisneros.es/otros-estudios/universidad-mayores/>

RRSS: Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, Youtube

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE COMILLAS UNIVERSIDAD DE MAYORES

La Universidad de Mayores brinda sus estudios en el marco de una estrategia de formación a lo largo de toda la vida, a través de un itinerario de cinco cursos cuyo eje fundamental lo constituyen las asignaturas de Humanidades: Literatura, Historia, Arte y Filosofía, que se imparten como troncales. Junto a ellas, se desarrolla un amplio abanico de asignaturas complementarias relacionadas con temas de actualidad. Además, se ofrecen Cursos de Ampliación de Estudios Complementarios y una variada oferta de seminarios, actividades culturales y viajes.

Para más información sobre el programa de formación, plazos de inscripción, precio, etc. consulte con la Universidad.

Datos de contacto

Secretaría de la Universidad de Mayores
C/ Alberto Aguilera, 23 - 28015 Madrid
Teléfono: 91 542 28 00
Web: www.comillas.edu/es/centros/otros-centros/universidad-de-mayores
RRSS: Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, Youtube



UNIVERSIDAD SAN PABLO CEU UNIVERSIDAD PARA MAYORES

La Vniversitas Senioribvs es uno de los Centros Educativos de la Fundación Universitaria San Pablo CEU, que cierra el ciclo de enseñanza con la Universidad para Mayores, un Programa Universitario de enseñanza no reglada, relacionado con las Humanidades y la Cultura Clásica, así como un amplio abanico de asignaturas interdisciplinares, donde no se precisa titulación previa para acceder ni se realizan trabajos o exámenes. Este programa está dirigido a personas mayores de 40 años con inquietudes culturales. Ofrece además la posibilidad de matricularse en asignaturas sueltas, sin necesidad de cursar un curso académico completo.

Para más información sobre el programa de formación, plazos de inscripción, precio, etc. consulte con la Universidad.

Datos de contacto

Vniversitas Senioribvs
C/ Tutor 35 -28008 - Madrid
Tlfn: 91 745 16 34
Email: universitassenioribus@ceu.es
Web: www.universidadmayoresceu.es
RRSS: Facebook, Twitter, Instagram, blog



TRANSPORTES

Tarjeta Dorada Renfe

Esta tarjeta, para mayores de 60 años, permite la compra de billetes a un precio reducido. Más información en:

Web: <https://www.renfe.com/es/es/viajar/prepara-tu-viaje/descuentos/mayores-de-60>

RRSS: Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, LinkedIn, TickTok

Abono Transporte

Las personas de 65 y más años de la Comunidad de Madrid podrán disponer de un título gratuito para efectuar sus desplazamientos por toda la región.

Para poder beneficiarse de la gratuidad, deberá disponer de la Tarjeta de Transporte Público personal en la que podrá cargar este nuevo título que le dará acceso a toda la red de transporte público.

Web: <https://www.crtm.es/>

SERVICIOS DE EMERGENCIA

Policía Nacional

Avda. España, 52 28100 Alcobendas

Tlfn: 916 59 20 40/112

https://www.policia.es/_es/index.php?idiomaActual=es

RRSS: Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, Telegram, TickTok

Policía Local

C/ Real, 97 28703 San Sebastián de los Reyes

Tlfn: 91 651 33 00/112

Email: policia@ssreyes.org

Bomberos Comunidad de Madrid. Parque de Alcobendas

Av. Fernando Alonso , 3, cp 28100 Alcobendas

Tlfn: 112 | 916520630

Samur Protección Civil

C/ Real, 97 28703 San Sebastián de los Reyes

Tlfn: 91 663 77 13



**ESTAMOS
CONTIGO**



AYUNTAMIENTO DE
**San Sebastián
de los Reyes**