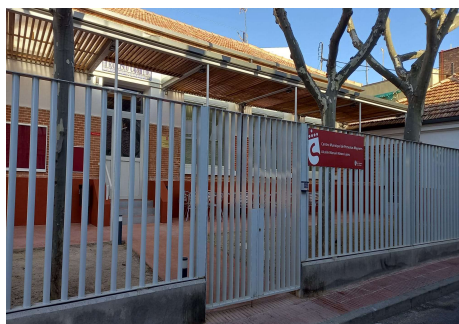


CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES GLORIA FUERTES



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 2026



Las inscripciones, se podrán realizar presencial o telefónicamente en los teléfonos: 916539706 – 916593520, en los períodos indicados en cada actividad.

SALIDAS CULTURALES

13
LUNES

Salida: Parroquia de San Sebastián Mártir.

Visita guiada a cargo de Santiago Izquierdo.

Lugar de encuentro: 17:00 en la parroquia. Plaza de la Constitución nº 5, San Sebastián de los Reyes

Fin de la visita: 18:00h

20 personas

Inscripciones: 7 y 8 de abril por orden de inscripción presencial o telefónica.

14
MARTES

Salida: Ávila

Visita guiada a la ciudad, catedral y comida

Salida: 9:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes

Regreso: 18:30 h.

Transporte en autocar.

Precio 25 €

52 personas

Inscripciones: 7 y 8 de abril

Sorteo: 10 de abril

Confirmación: 10 y 13 de abril



15
MIÉRCOLES

Salida: Museo Naval

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

Regreso: 14:30 h.

15 personas

Inscripciones: 7 y 8 de abril

Sorteo: 10 de abril

Confirmación: 10 y 13 de abril



21
MARTES

Salida: Visita al Aula de Naturaleza de San Sebastián de los Reyes

Lugar de encuentro: 10:15 h en la parada de autobuses del polideportivo municipal - Dehesa Boyal (líneas 4, 158, 7, 154C, N102)

Fin de la visita: 12:30 h aproximadamente.

25 personas

Inscripciones: 7 y 8 de abril

Sorteo: 10 de abril

Confirmación: 10 y 13 de abril



28
MARTES

Salida: Museo Tifológico de la ONCE

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

Regreso: 14:30 h aproximadamente.

20 personas

Inscripciones: 7 y 8 de abril

Sorteo: 10 de abril

Confirmación: 10 y 13 de abril



Salida: Ávila

Visita guiada a la ciudad, catedral y comida

Salida: 9:00 h del Centro Municipal Gloria Fuertes

Regreso: 18:30 h.

Transporte en autocar.

Precio 25 €

52 personas

Las plazas serán cubiertas con la lista de espera de la salida del día 14 de abril.

Publicación de listado de admitidos: 23 abril

Confirmación de asistencia 23 y 24 de abril.

29
MIÉRCOLES

**ACTIVIDADES EN EL
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES
GLORIA FUERTES**

9
JUEVES

Karaoke “Vive cantando”

Desde las 16:30 a las 18:30 h en el Salón de Actos
Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)

**16, 23 y
30
JUEVES**

**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.**

De 11:30 a 13:00h

Aula 4

20 personas

Inscripciones:

7 y 8 de abril

por orden de

inscripción

presencial o telefónica.



16
JUEVES

**Conferencia: La ansiedad y la
Depresión.**

Como identificar síntomas y transformarlos.

**A cargo de Vanessa Maillefert Psicóloga
del Centro de Mayores**

De 17:00 a 18:00 h

Salón de Actos

Entrada libre hasta completar aforo (100
personas)

17
VIERNES

Taller Informativo y Práctico sobre la Lengua de Signos.

A cargo de Sara Rodríguez Muñoz Animadora Sociocultural de la Delegación de Mayores.

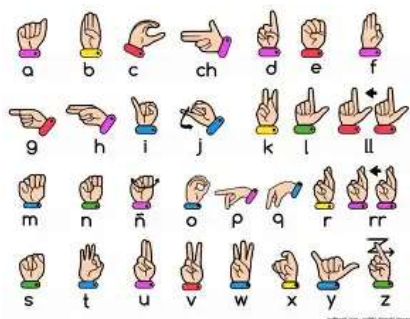
De 10:30 a 12:30 h en el Aula 3

20 personas

Inscripciones: 7 y 8 de abril

Sorteo: 10 de abril

Confirmación: 10 y 13 de abril



20
LUNES

Exposición. Muestra de pintura.

A cargo de los alumnos de los grupos de artes plásticas y Acuarelas del Programa de Voluntariado “De Igual a Igual”

Del 20 de abril al 18 de mayo

Entrada del Centro Municipal Gloria Fuertes.



23
JUEVES

Actuación musical del Grupo “El Vecindario”

A cargo de la Agrupación de Folklore de la Escuela Municipal de Música y Danza
Dirigidos por Sandra Alinque.

De 18:30 a 19:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes

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



24
VIERNES

Aula de Cine: Los Libros y El Cine (Comedia romántica)

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

Entrada libre hasta completar aforo (100 personas)



30
JUEVES

Teatro: sainetes; “Sinceridad”, “Sangre gorda” y “Juicio de Gitanos”

A cargo de la Asociación Amanecer 65

A las 17:30 h en el Salón de Actos del Centro Municipal Gloria Fuertes

Recogida de entradas en conserjería del mismo Centro, desde las 17:15 h por orden de llegada hasta completar aforo (100 personas).



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

6
LUNES

Intercambio de Esquejes, para los amantes de las plantas.

De 17:00 a 18:00h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

8
MIÉRCOLES

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

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)



15
MIÉRCOLES

Aula de Cine: “La Biblioteca en nuestras Vidas”

Cine con Palomitas.

Historia de una directora española galardonada con los premios Goya, basada en una novela,
De 17:00 a 19:00 h

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas).



20
LUNES

Risoterapia. Actividad dinámica que utiliza la risa y el juego para mejorar el estado de ánimo, liberar tensiones y favorecer la convivencia positiva.

A cargo de Ana Rocío Pareja, experta en talleres de desarrollo personal y atención a personas mayores.

De 17:00 a 18:30h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)

22
MIÉRCOLES

Taller de Artesanía:

“Reciclado de cápsulas metálicas de café”

A cargo de Ana María Rodríguez González

De 17:00 a 18:00h

Entrada libre hasta completar aforo (20 personas)



27
LUNES

Tarde de Zarzuela: “La Parranda” Desde el Teatro Lírico Andaluz

De 17:00 a 19:00 h.

Entrada libre hasta completar aforo (40 personas)

29
MIÉRCOLES

Activando la Mente.

Juegos por equipos para estimular la memoria.

De 17:30 a 19:00h

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, 30 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