



# SEMANA DE MAYORES 2022

---

Fuencarral-El Pardo  
Del 23 al 27 de mayo



Es una gran satisfacción, presentaros el programa de actividades que desde el Distrito de Fuencarral-El Pardo, hemos preparado para la “Semana del Mayor”, y que supone el arranque definitivo de toda una serie de actividades, de las que, durante un tiempo, os habéis visto obligados a prescindir, pero que poco a poco estáis retomando y cada vez, con más entusiasmo.

Una semana en la que reconoceremos, además, el papel fundamental de los “Mayores Voluntarios”, que, de manera desinteresada, comparten sus conocimientos y habilidades, con quienes acuden a diario a los Centros Municipales de Mayores de nuestro distrito.

Desde el distrito de Fuencarral-El Pardo seguiremos trabajando en programas culturales, de animación y de atención personal, que potencien vuestra sociabilización y que sirvan de fuente de motivación y experiencias positivas.

Además, seguiremos invirtiendo en nuevos equipamientos, y por eso, estamos ya ejecutando las obras de construcción del que será el primer Centro Municipal de Mayores del barrio de Mirasierra.

Esperamos que las actividades programadas en la “Semana del Mayor”, resulten de vuestro interés, y que disfrutéis con vuestros compañeros y amigos, de estos días de celebración, que sin duda os merecéis.

### Javier Ramírez

Concejal Presidente  
Distrito de Fuencarral-El Pardo

## Lunes, 23 de mayo

### 10:00

**Acto de apertura y homenaje al Voluntariado de los Centros Municipales de Mayores.** Contaremos con la presencia del Concejal Presidente del Distrito Fuencarral-El Pardo Don Javier Ramírez y la actuación del Coro del Colegio Virgen de Mirasierra.

*Salón de actos del Centro Cultural La Vaguada*

### 10:00

**“El valor de ser mayor”.** Charla con degustación sorpresa ofrecida por Beatriz Oliva García, asesora y formadora en educación para la salud.

*En la cafetería de CMM Justo Sierra*

### 11:00

**“Conéctate contigo mismo”** Charla a cargo de Eva Acitores, psicóloga del Proyecto de Atención Psicológica en Centros de Mayores en CMM La Vaguada y Alfonso XII.

*CMM Alfonso XII (Sala Polivalente)*

### 12:00

**“El valor de ser mayor”.** Charla con degustación sorpresa ofrecida por Beatriz Oliva García, asesora y formadora en educación para la salud.

*En la cafetería de CMM Peñagrande*

### 10:45 a 11:15

Clase de **“Gimnasia Acuática”**

*CDM M<sup>º</sup> Jesús Rosa (La Vaguada) \*Plazas limitadas*

### 10:30 u 11:30

Clase de **“Acondicionamiento físico”**

*CDM La Masó. \*Plazas limitadas*

### 12:00, 12:30 o 13:30

Clase de **“Gimnasia Acuática”**

*CDM La Masó. \*Plazas limitadas*

**13:00**

**Clase especial de estiramientos de Yoga.** Taller a cargo de la preparadora física Teresa de Teresa y la técnica deportivo Nieves Victoria

*CMD Pabellón Vicente del Bosque*

**17:00**

**Visita cultural Caixaforum: “Cine y moda”**

*\*Plazas limitadas hasta completar aforo, inscripción en los CMM*

**17:30**

**Los lunes de Ginzo “Metro Goldwyn Moda”** conferencia a cargo de Horacio Muscio, diseñador de vestuario escénico.

*Centro Cultural La Vaguada (Salón de Actos)*

## Martes, 24 de mayo

**10:00**

**Jornada de Puertas Abiertas** en el CMM VV Justo Sierra con el CEIP Lorenzo Luzuriaga. Actividad de baile y de manualidades entre mayores y niños en el Aula de conocimiento.

*Gimnasio y Aula de conocimiento*

**10:00**

**Charla Policía Nacional sobre “Estafas a mayores”** en el CMM Islas Jarvi a cargo de Participación ciudadana del distrito Fuencarral-El Pardo.

*CMM Islas Jarvi (Sala Polivalente 2)*

**10:00**

**“El valor de ser mayor”.** Charla con degustación sorpresa ofrecida por Beatriz Oliva García, asesora y formadora en educación para la salud.

*En la cafetería de CMM La Vaguada*

**10:00, 11:00 o 12:15**

Clase de **“Acondicionamiento físico”**

*CDM La Masó. \*Plazas limitadas*

**11:30 o 13:15**

Clase de **“Gimnasia Acuática”**

*CDM La Masó. \*Plazas limitadas*

**11:45 a 12:15**

Clase de **“Gimnasia Acuática”**

*CDM Mª Jesús Rosa (La Vaguada). \*Plazas limitadas*

**10:45**

**RUTA WAP.** Salida desde la entrada del centro Comunitario Madrid Salud Fuencarral. Andar, desplazarse a pie, es una fuente de placer y salud que nos genera bienestar.

**11:00**

Charla **“Prevención de caídas en las personas mayores”** en el CDM Vicente del Bosque, a cargo de Eva Ana Gracieta Esteban y Cristina del Pozo, ATS del CDM.

*Pabellón del CDM Vicente del Bosque*

**12:00**

**Visita cultural Museo Thyssen: “Del gótico al barroco”**

*\*Plazas limitadas hasta completar aforo, inscripción en los CMM*

**12:00**

**Charla Policía Nacional sobre “Estafas a mayores”** en el CMM Alfonso XII a cargo de Participación ciudadana del distrito Fuencarral-El Pardo.

*CMM Alfonso XII (Sala Polivalente)*

**17:00**

**Encuentro de poesía: lectura de poesías propias y ya creadas.** A cargo de Carmen Sanz voluntaria de Lírica en CMM La Vaguada y VV Justo Sierra, Isabel González voluntaria de Los “Martes de Vaguada” en CMM La Vaguada, Paquita Rodrigo participante del grupo de teatro en CMM La Vaguada, Elena Izquierdo voluntaria de Literatura en CMM Ginzo de Limia, Ana Bielsa colaboradora del CMM Ginzo de Limia.

*CMM VV Justo Sierra (Aula de Conocimiento)*

**17:00**

Conferencia: **“Impresionismo: Antes, durante y después”** a cargo de Juan Bedmar, voluntario de pintura en el CMM La Vaguada.

*CMM La Vaguada (Sala de Audiovisuales)*

17:00

**Visita cultural Caixaforum: "Cine y moda"***\*Plazas limitadas hasta completar aforo, inscripción en los CMM***Miércoles, 25 de mayo**

10:00

**Jornada de Puertas Abiertas** en CMM Islas Jarvi con el CEIP República del Paraguay. Actividad de baile y manualidades entre mayores y niños en el gimnasio y sala polivalente.

10:30

**"Envejecimiento Activo y saludable"** a cargo de la Trabajadora Social Noelia Peñalva del Centro Comunitario de Madrid Salud Fuencarral

*CMM Alfonso XII (Sala Polivalente)*

11:00

**"Encuentro de Tejedoras"** a cargo de Ángela Tristán Solano, voluntaria de Bolillos en CMM VV Justo Sierra.

Actividad de ganchillo, punto, crochet, etc

*Parque exterior del CMM VV Justo Sierra*

11:00 a 12:00

**"Masterclass de zumba"** a cargo de Yolanda Aragón y Cristina Gómez, Téc. Deportivas y Raquel Díaz y Teresa de Teresa, preparadoras físicas del CDM Vicente del Bosque.

*Pabellón del CDM Vicente del Bosque*

10:30

Clase de **"Acondicionamiento físico"***CDM La Masó. \*Plazas limitadas*

12:00, 12:30 o 13:30

Clase de **"Gimnasia Acuática"***CDM La Masó. \*Plazas limitadas*

10:45 a 11:15

Clase de **"Gimnasia Acuática"***CDM M<sup>3</sup> Jesús Rosa (La Vaguada). \*Plazas limitadas*

17:00

**"Herencias"** a cargo de Cristina del Álamo, abogada del CAF 6

Conferencia sobre el testamento y sus posibilidades

*Espacio para Mayores Las Tablas*

17:00

**"Homenaje a las vecinas de Fuencarral"**. Reconocimiento a vecinas que cuidan de vecinas que viven solas de parte de Servicios Sociales

*Cafetería del CMM VV Justo Sierra*

18:00

**"Actuación del grupo de Rondalla de Tina Gracia"** del CMM Peñagrande*En el Centro Cultural la Vaguada (Salón de Actos)***Jueves, 26 de mayo**

10:00

**Jornada de Puertas Abiertas** en CMM Peñagrande con el CEIP La Salle.

Actividad de baile y manualidades entre mayores y niños en el gimnasio y sala de juegos.

11:00

**"Qué edad tiene el edadismo"** Charla a cargo de Mónica de Simone, psicóloga del Proyecto de Atención Psicológica en Centros de Mayores en CMM Ginzo de Limia y VV Justo Sierra.

*Espacio para mayores Las Tablas*

11:00

**Instituto de la Juventud: "Lectura del Quijote"** a cargo de Juanita Nuño, voluntaria de dibujo y lectoescritura en el CMM La Vaguada.

*CMM La Vaguada (Sala de Audiovisuales)*

11:00

Charla **"Cuidado de pies en el adulto mayor"** a cargo de Cristina del Pozo, podóloga y ATS; Eva Ana Gracieta Esteban, ATS.

*CDM Vicente del Bosque*

**10:00, 11:00 o 12:15**Clase de **“Acondicionamiento físico”***CDM La Masó. \*Plazas limitadas***11:30 o 13:15**Clase de **“Gimnasia Acuática”***CDM La Masó. \*Plazas limitadas***11:45 a 12:15**Clase de **“Gimnasia Acuática”***CDM M<sup>a</sup> Jesús Rosa (La Vaguada). \*Plazas limitadas***11:00****“Conoce nuestro patio: actividad física”** en el Centro de Día VV Justo Sierra.*\*Plazas limitadas. Inscripción en los CMM***17:00**Conferencia: **“Impresionismo: Antes, durante y después”** a cargo de Juan Bedmar, voluntario de pintura en el CMM La Vaguada.*CMM La Vaguada (Sala de Audiovisuales)***Viernes, 27 de mayo****10:00****Jornada de Puertas Abiertas** en CMM Ginzo de Limia con el CEIP Lorenzo Luzuriaga. Actividad de baile y manualidades entre mayores y niños en el gimnasio y sala Manualidades.**10:00****Jornada de Puertas Abiertas** en CMM La Vaguada con el CEIP Virgen de Mirasierra. Actividad de baile y manualidades entre mayores y niños en el gimnasio y sala polivalente.**10:30****Jornada de acercamiento de Servicios Sociales a Los Centros de Mayores** a cargo de Gema Vaquero, trabajadora social.*CMM La Vaguada (Sala de Audiovisuales)***11:00****“Viaje emocional a través del arte”**. Charla a cargo de Ana Pascual, psicóloga del Proyecto de Atención Psicológica en Centros de Mayores en CMM Islas Jarvi y Peñagrande.*CMM Islas Jarvi (Sala Polivalente)***10:30**Clase de **“Acondicionamiento físico”***CDM La Masó. \*Plazas limitadas***10:00 o 12:30**Clase de **“Gimnasia Acuática”***CDM La Masó. \*Plazas limitadas***10:15 a 10:45 o de 10:45 a 11:15**Clase de **“Gimnasia Acuática”***CDM M<sup>a</sup> Jesús Rosa (La Vaguada) \*Plazas limitadas***11:00 a 12:45****Jornada de puertas abiertas: Visita el centro de día de tu barrio.***Centro de día Peñagrande y Centro de día El Pardo***12:00****Jajaterapia: “el arte de pasarlo bien”** del Centro de Día Fray Luis de León.*Espacio de igualdad Lucrecia Perez. \*Plazas limitadas - Inscripción en los CMM***16:30 a 18:30****Cierre de la Semana de Mayores “Baile con orquesta”***Salón Los Arcos*

### CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES:

#### CMM ALFONSO XII

C/ Mira el Río, 4 | Tel.: 91 376 20 60 | 28048, Madrid

#### CMM ISLAS JARVI

C/ Islas Jarvi, 1 | Tel.: 91 588 34 67 | 28034, Madrid

#### CMM PEÑAGRANDE

C/ Isla de Ons, 28 | Tel.: 91 738 63 59 | 28035, Madrid

#### CMM JUSTO SIERRA

C/ Fermín Caballero, 17 | Tel.: 91 378 56 58 | 28034, Madrid

#### CMM LA VAGUADA

Avda. Monforte de Lemos, 36 | Tel.: 91 588 51 84 | 28029, Madrid

#### CMM GINZO DE LIMIA

C/ Ginzo de Limia, 66 | Tel.: 91 731 02 90 | 28034, Madrid

#### CMM LOS ARCOS

Avda. Monforte de Lemos, 36 | Tel.: 619 855 207 | 28029, Madrid

#### ESPACIO DE MAYORES LAS TABLAS

Avda. Camino de Santiago, 39.

---

### OTRAS DIRECCIONES:

#### CENTRO CULTURAL LA VAGUADA

Avda. Monforte de Lemos, 38. Tel.: 91 588 68 83

#### CD PEÑAGRANDE

C/ Isla Malaita, 13. Tel.: 91 990 77 18

#### POLIDEPORTIVO VICENTE DEL BOSQUE

Avda. Monforte de Lemos, 13. Tel.: 91 314 79 43

#### CD VV JUSTO SIERRA

C/ Fermín Caballero, 17. Tel.: 91 378 56 58

#### CMD LA VAGUADA

Avda. Monforte de Lemos, 38 . Tel.: 91 480 04 76

#### CD FRAY LUIS DE LEÓN

C/ Manresa, 1. Tel.: 91 347 89 99

#### CMD LA MASÓ

C/La Masó, 80. Tel.:91 739 75 55

#### CD EL PARDO

C/ General Urrutia,1. Tel.: 91 631 37 37

#### ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

C/ Manresa, 1. Tel.: 91 588 39 57

