

**Teléfonos de información de
los técnicos de Animación
Sociocultural**

CMM María Zambrano
Telf.: 689 79 46 61

CMM El Val
Telf.: 689 79 46 61

CMM Cervantes
Telf.: 676 06 46 33

CMM Campo del Ángel
Telf.: 680 95 08 51

CMM Los Pinos
Telf.: 680 95 08 51

CMM Gil de Andrade
Telf.: 608 85 77 37

CMM Manuel Azaña
Telf.: 676 06 46 33

CMM Reyes Católicos
Telf.: 608 85 77 37

**Horario de los
centros de mayores**

Mañanas de 10:00 h. a 14:00 h.

Tardes de 16:00 h. a 20:00 h.

Direcciones de los centros

Reyes Católicos. C/ Gardenia, s/n.

María Zambrano. C/ Pedro de Lerma, s/n.

Manuel Azaña. Plaza Pablo Iglesias, s/n.

Gil de Andrade. C/ Luis Madrona, s/n.

El Val. C/ Santander, 12.

Cervantes. C/ Zuloaga, s/n.

Campo del Ángel. C/ Fray Juan Gil, s/n.

Los Pinos. C/ Chorrillo c/v Padre Soler, s/n.

Concejalía de Mayores. C/ Victoria, 10.

Tlf.: 91 888 33 00 (Ext.: 4319, 4337)

**PROGRAMA DE
ACTIVIDADES,
TALLERES Y ANIMACIÓN
SOCIOCULTURAL**



Octubre - Diciembre 2022

VISITAS CULTURALES

OCTUBRE

- Visita guiada al **Museo Arqueológico regional de la Comunidad de Madrid**: 25 y 26 de octubre. Alcalá de Henares.
- Visita guiada a **Talamanca del Jarama**: 11 y 13 de octubre.
- Visita guiada al **Museo de Cera**: 21 de octubre.

NOVIEMBRE

- Visita al **Palacio de Liria**: 9 y 10 de noviembre.
- Visita guiada a **Alcalá de Henares**: 15, 16, 17 y 18 de noviembre.
- Visita al museo y taller al **Palacio del Infantado de Guadalajara**: 23 y 24 de noviembre.

DICIEMBRE

- Espectáculo **Circo del Sol**: 15 de diciembre. Madrid.

CONFERENCIAS

OCTUBRE

- **Nutrición y hábitos saludables**: 18 de octubre, a las 10:00h en el CMM El Val, en colaboración con la Comunidad de Madrid.
- **"Cuida tus pies"**: 26 de octubre, a las 10:00h en el CMM Cervantes, a cargo de María Valdivieso, podóloga-posturóloga.

NOVIEMBRE

- **Primeros auxilios**: 4 de noviembre a las 10:00h CMM Los Pinos y 8 de noviembre a las 10:00h. CMM. Manuel Azaña, en colaboración con la concejala de Salud.
- **Derechos de las personas mayores** en colaboración con CONFEMAC: 17 de noviembre a las 10:30 en CMM Campo del Ángel. 24 de noviembre a las 10:30 CMM El Val. 14 de diciembre CMM Reyes Católicos a las 10:00h.

ACTIVIDADES SOCIOCOMUNITARIAS

OCTUBRE

- **Día internacional de las personas mayores**: 1 de octubre. A las 10:00 masterclass de baile en línea y de gimnasia en la Plaza Cervantes. A continuación, actuación de las rondallas de los Centros de Mayores. Acto conmemorativo con la Concejalía de Salud.

NOVIEMBRE

- **Baile-karaoke**: 22 de noviembre a las 17:00h en CMM Reyes Católicos.
- **Seminario de risoterapia** en todos los Centros Municipales de Mayores.

DICIEMBRE

- **Taller de Navidad**: 14, 15 y 16 de diciembre.

TALLERES DE ACTIVIDADES ANUALES EN LOS CENTROS DE MAYORES

Bailes de Salón; Gimnasia; Pintura al óleo; Informática: iniciación y avanzado; Nuevas tecnologías; Inglés: iniciación y avanzado; Teatro; Relajación; Memoria; Cultura.

TALLERES IMPARTIDOS POR VOLUNTARIOS SENIOR, SOCIOS DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

Ajedrez, Bolillos, Bordados y Vainicas, Castañuelas, Carey, Club de lectura, Corte y confección, Dibujo y pintura, Ganchillo, Grabado en vidrio, Guitarra, Lagartera, Lana, Macramé, Manualidades, Mimbre, Patchwork, Pintura en tela, Yoga, Marquetería, Punto Palestrino, Sevillanas, Punto Yugoslavo, Senderismo, Swarovski.

Las actividades programadas pueden sufrir variaciones.