

## Más Información

Las inscripciones a las actividades deportivas se realizarán del 11 al 22 de noviembre en las taquillas de los polideportivos correspondientes, en horario de 9:00 a 20:00 h., de lunes a viernes.

**Importante:** Para las actividades de agua es imprescindible el equipamiento: bañador, gorro, etc.

Las inscripciones al resto de actividades se realizarán en los distintos Centros Municipales de Mayores.

Para más información, ver los tabloneros de anuncios de los Centros Municipales de Mayores:

- C.M.M. Alfonso XII. Tel.: 91 376 20 60
- C.M.M. La Vaguada. Tel.: 91 588 51 84
- C.M.M. Ginzo de Limia. Tel.: 91 731 02 90
- C.M.M. Vocal Vecino Justo Sierra. Tel.: 91 378 56 58
- C.M.M. Islas Jarvi. Tel.: 91 735 17 95
- C.M.M. Peñagrande. Tel.: 91 738 63 59

Salón Los Arcos  
Tel.: 91 480 06 03

Centro Socio-Cultural Rafael de León  
C/ Isla de Ons, 4  
Tel.: 91 731 03 50

Centro Socio-Cultural Alfonso XII  
C/ Mira el Río, 4  
Tel.: 91 376 20 60

Centro Cultural La Vaguada  
Avda. Monforte de Lemos, 38  
Tel.: 91 588 68 83

Centro Deportivo Municipal Vicente del Bosque  
Avda. Monforte de Lemos, 13  
Tel.: 91 314 79 43 / 91 314 78 66

Centro Deportivo Municipal La Masó  
C/ La Masó, s/n, esq. Avda. Ventisquero de la Condesa  
Tel.: 91 739 75 55

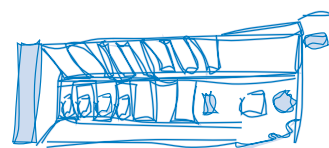
Centro Deportivo Municipal La Vaguada  
Avda. Monforte de Lemos, s/n  
Tel.: 91 480 04 76

## Centros Municipales de Mayores



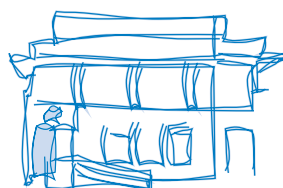
### ALFONSO XII

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



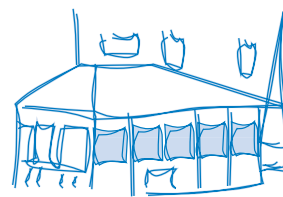
### LA VAGUADA

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



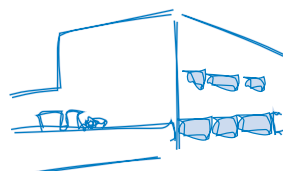
### PEÑAGRANDE

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



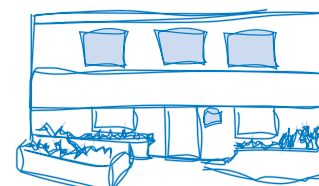
### ISLAS JARVI

C/ Islas Jarvi, 1  
Tel.: 91 735 17 95  
28034 Madrid



### V.V. JUSTO SIERRA

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



### GINZO DE LIMIA

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



MADRID

DISTRITO  
FUENCARRAL - EL PARDO

# Semana de los Mayores 2013

25-29 de noviembre • Fuencarral-El Pardo



FUENCARRAL-EL PARDO  
MAYORES+ACTIVOS



MADRID

Estimadas amigas y amigos de los Centros Municipales de Mayores de Fuencarral-El Pardo:

Es para mí un honor como Concejal-Presidente del Distrito, presentaros el programa de actividades de la Semana de los Mayores 2013.

Cicerón, el gran filósofo romano, dijo que "las personas son como el vino: la edad agría los malos y mejora los buenos".

Por eso, uno de los principales objetivos que tenemos en esta Semana 2013, es resaltar el papel activo y participativo que tenéis los mayores, sacando cada día todo lo bueno de vosotros mismo; en la multitud de actividades y talleres que realizáis en cada centro, ayudando a los demás, aportando vuestra experiencia vital y todas vuestras ganas de vivir.

También en esta Semana queremos reconocer de forma institucional la gran labor que realizan los voluntarios y las Juntas Directivas como elementos imprescindibles y pilares básicos del funcionamiento de nuestros centros.

Quiero invitaros a todos a participar en las actividades programadas, con importantes novedades en esta edición, y os ruego que mantengáis siempre vuestro espíritu activo y lleno de alegría e ilusión.

Recibid un saludo.

**José Antonio González de la Rosa**  
Concejal-Presidente del Distrito de Fuencarral-El Pardo

### Lunes 25 de noviembre

- 10:30 h. Acto de apertura y homenaje a voluntarios.** Lugar: C.C. La Vaguada.  
**11:00-12:00 h. Actividad deportiva. Actividades deportivas rítmicas.**  
Lugar: C.D.M. Vicente del Bosque.  
**11:30 h. Conferencia del Centro Municipal de Salud: "La importancia de no olvidar".**  
Lugar: C.M.M. Peñagrande.  
**16:30 h. Conferencia del Centro Municipal de Salud sobre la artrosis.**  
Lugar: C.M.M. Vocal Vecino Justo Sierra.  
**17:00 h. Conferencia sobre temas jurídicos para resolver tus dudas y conocer tus derechos.** A cargo de Lex Certa Asociación de Juristas.  
Lugar: C.M.M. Alfonso XII.  
**17:00 h. Actividad intergeneracional. Espectáculo de ocio.** Circo Mundial Barrio del Pilar. Explanada Monforte de Lemos, esquina Vereda de Ganapanes  
**18:00 h. Conferencia dentro del ciclo "Los lunes de Ginzo".**  
Las pensiones en España: historia y futuro a cargo de D. Mariano Lanau Español. Lugar: C.M.M. Ginzo de Limia.

### Martes 26 de noviembre

- 10:00-12:00 h. Jornada de Puertas Abiertas. Actividad intergeneracional,** con el C.E.I.P. Monte de El Pardo.  
**10:00 a 12:00 h.** Taller de actividad física.  
**10:00 a 12:00 h.** Taller de informática.  
Lugar: C.M.M. Alfonso XII.  
**10:00-13:00 h. Programa de envejecimiento activo y saludable.**  
Lugar: C.M.M. Peñagrande.  
**10:30 h. Entrega de premios de los Torneos de Juegos de Mesa y a continuación exhibición de talleres de actividad física de los Centros Municipales de Mayores .**  
Lugar: C.C. La Vaguada.  
**11:00 h. Charla coloquio de la Policía Municipal: Agresiones y abusos sobre los mayores.** Lugar: C.M.M. Islas Jarvi.  
**11:00 h. Conferencia del Centro de Apoyo a las Familias: Abuelos acogedores.**  
Lugar: C.M.M. Ginzo de Limia.  
**11:30 h. Taller de uso del móvil.** Lugar: C.M.M. Vocal Vecino Justo Sierra.  
**12:00-12:30 h. Actividad deportiva. Natación Nivel 0.**  
Lugar: C.D.M. Vicente del Bosque.  
**16:30-18:30 h. Programa de envejecimiento activo y saludable.**  
Lugar: C.M.M. Peñagrande.  
**18:00 h. Actuación del grupo de Teatro del C.M.M. La Vaguada "Melocotón en almíbar".** Lugar: C.C. Alfredo Krauss.

### Miércoles 27 de noviembre

- 10:00-12:00 h. Jornada de Puertas Abiertas. Actividad intergeneracional,** con el C.E.I.P. Camilo José Cela.

- 10:00 a 12:00 h.** Taller de actividad física.  
**10:00 a 12:00 h.** Taller de manualidades  
Lugar: C.M.M. Ginzo de Limia.  
**10:00-13:00 h. Programa de envejecimiento activo y saludable.**  
Lugar: C.M.M. Islas Jarvi.  
**11:00 h. Conferencia del Centro de Apoyo a las Familias: Relaciones de pareja.** Lugar: C.M.M. Vocal Vecino Justo Sierra.  
**12:00-12:30 h. Actividad deportiva. Natación compensación.**  
Lugar: C.D.M. Vicente del Bosque.  
**16:30-18:30 h. Programa de envejecimiento activo y saludable.**  
Lugar: C.M.M. Islas Jarvi.  
**17:30 h. Homenaje al colectivo mayores cuidadores.**  
Lugar: C.M.M. Vocal Vecino Justo Sierra.  
**18:00 h. Actuación de la Rondalla del C.M.M. Peñagrande.**  
Lugar: C.C. Rafael de León.

### Jueves 28 de noviembre

- 10:30 h. Visita cultural San Francisco El Grande.**  
**11:30 h. Taller de uso del móvil.** Lugar: C.M.M. Alfonso XII.  
**12:00-13:00 h. Actividad deportiva. Estiramientos en pabellón.**  
Lugar: C.D.M. Vicente del Bosque.  
**16:30 h. Conferencia del Centro Municipal de Salud sobre la artrosis.**  
Lugar: C.M.M. La Vaguada.  
**17:00 h. Actuación de Zarzuela del grupo lírico Rubato.**  
Lugar: C.M.M. Islas Jarvi.  
**17:30 h. Conferencia del Centro Municipal de Salud: "La importancia de no olvidar"**  
Lugar: C.M.M. Ginzo de Limia.  
**18:00 h. Actuación del grupo de Teatro del C.M.M. La Vaguada. "El Palco del Real".**  
Lugar: C.C. Rafael de León.

### Viernes 29 de noviembre

- 10:00-12:00 h. Actividad intergeneracional.** Dibújame un cuento con el C.E.I.P. República de Paraguay. Lugar: C.M.M. Islas Jarvi.  
**10:30 h. Descubre tu Distrito.** Recorrido saludable por el barrio de Montecarmelo, desde el santuario de Nuestra Señora de Valverde pasando por la entrada del Camino de Santiago en su salida desde Madrid.  
**11:00 h. Actuación musical.**  
Lugar: C.M.M. Ginzo de Limia.  
**11:00 h. Conferencia de la Policía Municipal: Consejos de autoprotección y seguridad** (seguridad ciudadana, seguridad vial y seguridad en el hogar).  
Lugar: C.M.M. La Vaguada.  
**13:15-13:45 h. Actividad deportiva. Actividades recreativas en el agua.**  
Lugar: C.D.M. Vicente del Bosque.  
**18:00 h. Baile con orquesta y clausura de la Semana de los Mayores 2013.**  
Lugar: Salón de los Arcos.

Exposición de los trabajos realizados por los participantes de los talleres de los C.M.M.  
Se pueden visitar en cada uno de los centros de 16:30 a 18:00 h. del lunes 25 al viernes 29