

Distrito de Fuencarral-El Pardo



semana de los
mayores

del 21 al 25 de noviembre de 2011



La semana de los mayores permite que se visualice el trabajo que durante todo el año los mayores realizan en sus centros y que durante unos días puedan disfrutar de una serie de actos y actividades organizados por y para ustedes.

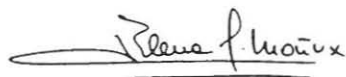
Les animo a todos ustedes, a los mayores de nuestro Distrito, a que sigan manteniendo activos, disfruten de una buena salud, conserven su independencia y sigan siendo útiles a sus familias y a la sociedad, ya que durante todo el año, desde esta Junta Municipal procuramos que así sea, a través de nuestros centros de mayores.

Mi agradecimiento muy personal a todos los voluntarios de los centros, quienes día a día enseñan a otros con paciencia, cariño y dedicación. También a las juntas directivas por su trabajo desinteresado con los mayores, por hacer unos centros más participativos y mejores para los usuarios.

Como Concejala me alegra el cambio de mentalidad que ha experimentado la sociedad en las últimas décadas, que ha permitido abandonar la visión de la vejez como una etapa de inactividad y de dependencia de otros, ya que hoy se impone una muy distinta y positiva, que considera esta época como una oportunidad de hacer todo aquello que en el pasado se pospuso por motivos laborales o personales.

Sirvan estas actividades aquí programadas como agradecimiento hacia aquellos a quien debemos tener en consideración por sus aportaciones al resto de la sociedad, que son los mayores, porque su trabajo y su experiencia es imprescindible para todos y así queremos reconocerlo.

Reciban un cordial saludo



Elena González Moñux
Concejala Presidenta
del Distrito de Fuencarral-El Pardo



Programación

Lunes 21 de noviembre

- 10:30 h. **Acto de apertura y homenaje a monitores voluntarios.** Centro de Servicios Sociales San Vicente de Paúl. *Buitrago del Lozoya, 22.*
- 11:00 h. **Taller Aprender a Dormir Bien.** C.M.M. Ginzo de Limia.
- 11:00 h. **Conferencia: La obra de Sorolla** en C.M.M. Vaguada. y con visita complementaria.
- 12:00 a 13:00 h. Actividad deportiva: **Estiramiento y masajes.** CDM Vicente del Bosque.
- 16:30 h. **Exposición de los trabajos realizados por los participantes de los talleres de los C.M.M.** Las exposiciones se pueden visitar en cada uno de los centros de mayores de 16:30 a 18:00 h. del lunes 21 al viernes 25.
- 17:30 h. **Espectáculo de ocio:** Circo Mundial Barrio del Pilar. Intergeneracional: abuelos/nietos. Explanada Monforte de Lemos, esquina Vereda de Ganapanes.

Martes 22 de noviembre

- 9:00 a 14:00 h. **Carpa de Madrid Salud - Programa de envejecimiento activo y saludable.** C.M.M. La Vaguada, explanada posterior.
- 10:30 h. **Exhibición de talleres de actividad física de los Centros Municipales de Mayores.** Salón de Actos del Centro Cultural La Vaguada.
- 11:00 h. **Taller de Amigurumis (manualidades de ganchillo).** C.M.M. Peñagrande.
- 11:00 a 12:00 h. Actividad deportiva: **Memoria, Motricidad y Actividad Física.** CDM La Masó.
- 12:00 a 13:00 h. Actividad deportiva: **Gimnasia suave en el agua.** CDM Vicente del Bosque.
- 14:00 h. **Jornada de convivencia, en el restaurante El Faro, y baile a continuación.** C.M.M Ginzo de Limia, C.M.M Vaguada y C.M.M Vocal Vecino Justo Sierra. Recogida en autobuses a las 13:00 h.
- 16:30 h. **Exposición de los trabajos realizados por los participantes de los talleres de los C.M.M.** Las exposiciones se pueden visitar en cada uno de los centros de mayores de 16:30 a 18:00 h. del lunes 21 al viernes 25.
- 17:30 h. **Exhibición de Tango.** C.M.M. Alfonso XII.
- 18:00 h. **Taller de Risoterapia.** C.M.M. Islas Jarvi.
- 20:00 h. **Teatro: La Cena de los Idiotas,** en el Teatro Infanta Isabel. C.M.M. Alfonso XII, Islas Jarvi y Peñagrande.





Miércoles 23 de noviembre

- 9:00 a 14:00 h. **Carpa de Madrid Salud - Programa de envejecimiento activo y saludable.** C.M.M. Vaguada, explanada posterior.
- 10:30 h. **Homenaje a Cuidadores Principales.** C.M.M. Vocal Vecino Justo Sierra. Con espectáculo de animación.
- 10:30 a 11:15 h. **Actividad deportiva: Gimnasia Acuática.** CDM La Masó.
- 11:00 h. **Taller Aprender a Dormir Bien.** C.M.M. Islas Jarvi.
- 11:45 a 13:15 h. **Actividad deportiva: Uso de la Sala Multitrabajo** (Musculación). CDM La Masó.
- 12:30 a 13:00 h. **Actividad deportiva: Recreación Acuática.** CDM Vicente del Bosque.
- 16:30 h. **Exposición de los trabajos realizados por los participantes de los talleres de los C.M.M.** Las exposiciones se pueden visitar en cada uno de los centros de mayores de 16:30 a 18:00 h. del lunes 21 al viernes 25.
- 17:30 h. **Exhibición de Tango.** C.M.M. Peñagrande.
- 18:00 h. **Actuación de la Rondalla del C.M.M. Peñagrande.** Centro Cultural Alfonso XII.

Jueves 24 de noviembre

- 9:00 a 14:00 h. **Carpa de Madrid Salud - Programa de envejecimiento activo y saludable.** C.M.M. La Vaguada, explanada posterior.
- 10:00 a 19:00 h. **Mini Maratón de Ajedrez.** C.M.M. Ginzo de Limia.
- 11:00 h. **Conferencia literaria: Arturo Pérez Revorte** en C.M.M. Vocal Vecino Justo Sierra y con visita complementaria.
- 11:00 a 12:00 h. **Actividad deportiva: Mecánica Respiratoria/Relajación.** C.D.M. La Masó.
- 12:00 a 13:00 h. **Actividad deportiva: Actividades deportivas útiles y divertidas.** C.D.M. Vicente del Bosque.
- 14:00 h. **Jornada de convivencia, en el restaurante El Faro, y baile a continuación.** C.M.M. Alfonso XII, Islas Jarvi y Peñagrande. Recogida en autobuses a las 13:00 h.
- 16:30 h. **Exposición de los trabajos realizados por los participantes de los talleres de los C.M.M.** Las exposiciones se pueden visitar en cada uno de los centros de mayores de 16:30 a 18:00 h. del lunes 21 al viernes 25.
- 20:00 h. **Teatro: El Perro del Hortelano,** en el Teatro Pavón. C.M.M. Ginzo de Limia, Vaguada y Vocal Vecino Justo Sierra.





semana de los mayores

Viernes 25 de noviembre

- 10:30 h. **Observación Astronómica Solar.** Explanada del Salón Los Arcos del C.M.M. Vaguada.
- 11:00 h. **Visita cultural: Madrid de las letras,** complementaria a la conferencia, para todos los centros.
- 11:00 h. **Visita cultural: Museo Sorolla,** complementaria a la conferencia para todos los centros.
- 11:15 a 12:15 h. **Actividad deportiva: Spinning.** C.D.M. La Masó.
- 11:30 h. **Recital de Poesía y Narrativa.** Poetas del Distrito III. C.M.M. Ginzo de Limia.
- 11:30 a 12:30 h. **Actividad deportiva: Entrenamiento Personal para Mayores.** C.D.M. Vicente del Bosque.
- 16:30 h. **Exposición de los trabajos realizados por los participantes de los talleres de los C.M.M.** Las exposiciones se pueden visitar en cada uno de los centros de mayores de 16:30 a 18:00 h. del lunes 21 al viernes 25.
- 17:30 h. **Entrega de diplomas de los torneos intercentros de juegos de mesa:** ajedrez, billar, dominó y mus. Salón Los Arcos.
- 18:00 h. **Baile con orquesta y clausura** de la Semana de los Mayores 2011. Todos los centros. Salón Los Arcos.



Más información:

Las inscripciones a las actividades deportivas se realizarán del 7 al 20 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:

Centros de Mayores:

C.M.M. Alfonso XII: Tel. 91 376 20 60

C.M.M. Ginzo de Limia: Tel. 91 731 02 90

C.M.M. Islas Jarvi: Tel. 91 735 17 95

C.M.M. Peñagrande: Tel. 91 738 63 59

C.M.M. Vaguada: Tel. 91 588 51 84

C.M.M. Vocal Vecino Justo Sierra: Tel. 91 378 56 58

Salón Los Arcos: Tel. 91 480 06 03

Junta Municipal de Distrito Fuencarral-El Pardo

Avda. Monforte de Lemos, 40. Tel. 91 588 68 00

Centro de Servicios Sociales San Vicente de Paúl

Buitrago de Lozoya, 22. Tel. 91 316 72 08

Centro Básico de Servicios Sociales

Badalona, 122. Tel. 91 735 55 12

Centro Socio-Cultural Alfonso XII

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. Tels. 91 314 79 43 / 91 314 78 66

Centro Deportivo Municipal La Masó

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