

# Curso 2022 - 2023

## ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES

# Re

**Prefixo**

*Denota intensificación*

# ENCONTRARNOS PENSARNOS DISFRUTARNOS



# [www.sanfermayores.com](http://www.sanfermayores.com)



**Javier Corpa**

Alcalde de San Fernando de Henares



**Guadalupe Piñas**

Concejala de Mayores

## **REencontrarnos, pensarnos, disfrutarnos**

Este año, tenemos el gusto de presentar el nuevo programa de Actividades Socioculturales que incluye más de una treintena de talleres donde participar, aprender, intercambiar experiencias y principalmente fomentar la convivencia y las relaciones sociales.

La ciudadanía mayor, vosotras y vosotros, habéis sufrido especialmente los duros años de pandemia; pero poco a poco, de manera progresiva, se implanta la normalidad y seguimos avanzando.

Es momento, ahora, de disfrutar.

Es tiempo de REencuentros.

Es hora de pensarnos.

Porque sois parte fundamental de esta sociedad, en la que seguimos avanzando y creciendo conjuntamente, porque fuiste, sois y seréis el motor de esta concejalía.

Desde el Programa de Envejecimiento Activo y Participación, queremos continuar promoviendo el bienestar, el equilibrio y la armonía a nivel físico, mental, emocional y social con las actividades SocioCulturales del curso 2022-2023.

Porque este año, más que nunca, es nuestro tiempo de REencontrarnos, pensarnos, disfrutarnos.

Os estamos esperando.

#SanferConSusMayores  
Juntos/as #HacemosCiudad

**ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR**

**4**

**ÁREA DE CREATIVIDAD PLÁSTICA**

**9**

**ÁREA FORMATIVA Y CULTURAL**

**11**

**ÁREA DE TECNOLOGÍAS (TIC) Y AUDIOVISUALES**

**12**

**PARTICIPA EN TU COMUNIDAD**

**14**

**ACTIVIDADES ONLINE**

**18**

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

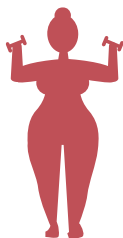
**19**

**SERVICIO DE PODOLOGÍA**

**22**

**CÓMO INSCRIBIRSE DE FORMA ONLINE**

**23**



# ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR

Se ofertan grupos destinados a **personas mayores de 75 años** y a **personas menores de 75 años**.

## PSICOMOTRICIDAD

### PABELLÓN DEPORTIVO MUNICIPAL M3

DÍAS	GRUPO	HORARIO
<b>MARTES Y JUEVES</b>	<b>GRUPO 1</b>	10:00 - 11:00 h.
	<b>GRUPO 2</b>	11:00 - 12:00 h.
	<b>GRUPO 3</b>	12:00 - 13:00 h.
<b>LUNES Y MIÉRCOLES</b>	<b>GRUPO 4</b>	10:00 - 11:00 h.

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
<b>MARTES Y JUEVES</b>	<b>GRUPO 5</b>	11:30 - 12:30 h.
	<b>GRUPO 6</b>	12:30 - 13:30 h.

### CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	GRUPO	HORARIO
<b>LUNES Y MIÉRCOLES</b>	<b>GRUPO 7</b>	11:00 - 12:00 h.
	<b>GRUPO 8</b>	12:00 - 13:00 h.

## ZUMBA

### PABELLÓN DEPORTIVO MUNICIPAL M3

DÍAS	GRUPO	HORARIO
<b>LUNES Y MIÉRCOLES</b>	<b>GRUPO 1</b>	11:00 - 12:00 h.
	<b>GRUPO 2</b>	12:00 - 13:00 h.

Personas mayores de 75 años

Personas menores de 75 años

# PILATES

## CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
MARTES Y JUEVES	GRUPO 1	9:30 - 10:30 h.
	GRUPO 2	10:30 - 11:30 h.

## CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 3	10:00 - 11:00 h.

# TAICHÍ

## CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 1	9:30 - 10:30 h.

## CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	GRUPO	HORARIO
MARTES Y JUEVES	GRUPO 2	10:00 - 11:00 h.
	GRUPO 3	11:00 - 12:00 h.

# YOGA

## CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 1	10:30 - 11:30 h.

## CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	GRUPO	HORARIO
MARTES Y JUEVES	GRUPO 2	12:00 - 13:00 h.

Personas mayores de 75 años

Personas menores de 75 años

# BAILES EN LÍNEA

## CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
<b>MARTES Y JUEVES</b>	<b>GRUPO 1</b>	17:00 - 18:00 h.
	<b>GRUPO 2</b>	18:00 - 19:00 h.
	<b>GRUPO 3</b>	19:00 - 20:00 h.

## MEMORIA (CURSO CUATRIMESTRAL)

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
<b>LUNES</b>	<b>GRUPO 1</b>	17:00 - 18:30 h.
<b>VIERNES</b>	<b>GRUPO 2</b>	11:00 - 12:30 h.

## TRABAJA TUS EMOCIONES

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO
<b>JUEVES</b>	10:00 - 11:30 h.





# ACTIVIDADES CAIXA

## EN FORMA

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO	
MARTES Y JUEVES	6/10 al 1/12	17:30 - 18:30 h.

## ENTRENA

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO	
JUEVES	6/10 al 24/11	10:00 - 12:00 h.

## MENOS DOLOR MÁS VIDA

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO	
MARTES Y JUEVES	24/11 al 26/01	11:30 - 13:30 h.



# ACTIVIDADES CAIXA

## VIVIR EN POSITIVO

### CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	HORARIO	
LUNES Y MIÉRCOLES	5/10 al 21/11	10:00 - 11:30 h.

## VIVIR COMO YO QUIERO

### CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	HORARIO	
MARTES Y JUEVES	6/10 al 22/11	11:30 - 13:00 h.

## TALLER DEL BUEN TRATO

### CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	HORARIO	
LUNES Y MIÉRCOLES	23/11 al 5/12	10:00 - 11:30 h.



ACTIVIDADES EN CONVENIO CON LA CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL DE LA COMUNIDAD DE MADRID Y LA FUNDACIÓN BANCARIA "LA CAIXA"



# ÁREA DE CREATIVIDAD PLÁSTICA

## DIBUJO Y PINTURA

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	17:00 - 19:00 h.

## AULA ABIERTA DE DIBUJO Y PINTURA

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO
MARTES Y JUEVES	17:00 - 19:00 h.

## MANUALIDADES

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 1	17:00 - 19:00 h.
MARTES Y JUEVES	GRUPO 2	



# MARQUETERÍA

## CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 1	10:00 - 13:00 h.
MARTES Y JUEVES	GRUPO 2	

## SABERES Y LABORES

### CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	HORARIO
JUEVES	17:00 - 19:00 h.

## ENTRETEJERSE

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO
MARTES Y JUEVES	10:00 - 12:00 h.



# ÁREA FORMATIVA-CULTURAL

## CAFÉ CULTURAL (2 GRUPOS QUINCENALES)

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍA	HORARIO
MARTES	17:00 - 19:00 h.

## GRANDES LECTORES

### CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍA	HORARIO
JUEVES	17:00 - 18:30 h.

## LEER Y ESCRIBIR "NUNCA ES TARDE"

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	11:00 - 13:00 h.

## AULA ABIERTA DE AJEDREZ

### CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍA	HORARIO
MIÉRCOLES	17:00 - 19:00 h.



## CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

### HAZ TRÁMITES POR INTERNET

DÍAS		HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	5/10 AL 9/11	10:00 - 12:00 h.

### INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

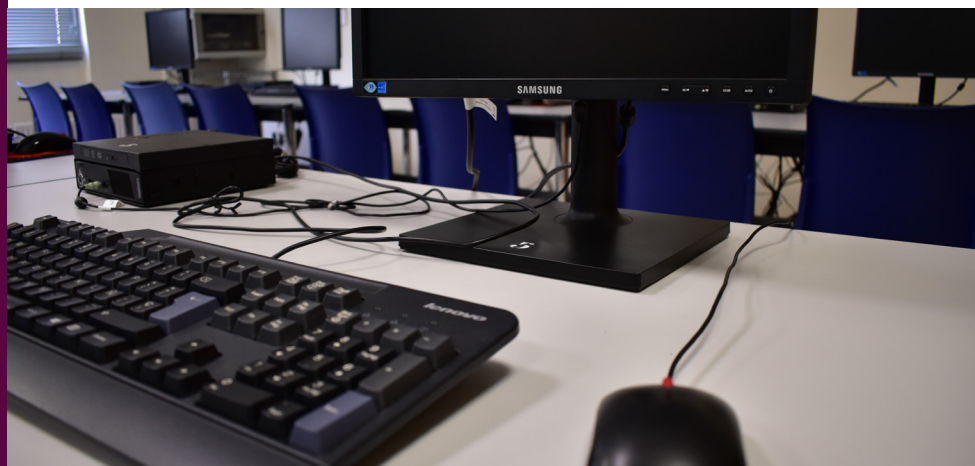
DÍAS		HORARIO
MARTES Y JUEVES	6/10 AL 3/11	17:00 - 19:00 h.

### REDES SOCIALES

DÍAS		HORARIO
VIERNES	7/10 AL 28/10	10:00 - 12:00 h.

### COMUNÍCATE POR LA RED

DÍAS		HORARIO
MARTES Y JUEVES	8/11 AL 10/1	17:00 - 19:00 h.



# CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

## VIDEO CONFERENCIAS

DÍAS	HORARIO	
LUNES Y MIÉRCOLES	14/11 AL 30/11	10:00 - 12:00 h.

## WHATSAPP

DÍAS	HORARIO	
LUNES Y MIÉRCOLES	5/12 AL 14/12	10:00 - 12:00 h.

## CIBERAULA

DÍAS	GRUPOS	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 1	17:00 - 19:00 h.
MARTES Y JUEVES	GRUPO 2	10:00 - 12:00 h.

## MANEJA TU DISPOSITIVO PORTÁTIL

DÍAS	HORARIO
MARTES	17:00 - 19:00 h.

## MANEJA TU DISPOSITIVO MÓVIL/TABLET

DÍAS	HORARIO
JUEVES	17:00 - 19:00 h.

# ÁREA PARTICIPA EN TU COMUNIDAD

Seguir siendo autónomos/as y protagonistas de nuestra propia vida, disfrutar de ella como ciudadanos/as con derechos y responsabilidades compartidas con el resto de generaciones y sentir su reconocimiento.

Mantener relaciones familiares y sociales satisfactorias y **contribuir a la sociedad** con el conocimiento, experiencia y solidaridad **es la forma de continuar vinculado/a a la actualidad y la comunidad en la que vivimos.**

## COLABORACIÓN CON CENTROS EDUCATIVOS “PROYECTOS APRENDIZAJE Y SERVICIO”

El Aprendizaje y Servicio Solidario (APS) es una metodología de trabajo destinada a realizar **aprendizajes en el aula** de los Centros Educativos **vinculados con la prestación de un servicio solidario en la comunidad.**

A través de **proyectos tales como Huerto Urbano, Recetas con Historia, Generaciones en Juego, Mantenemos la Cultura Clásica...** en los Centros Socioeducativos de Mayores nos planteamos participar con el objetivo de acercar diferentes generaciones, romper estereotipos generacionales, compartir valores y aprendizajes, crear un espacio de convivencia, dar valor a la experiencia y al aprendizaje a lo largo de toda la vida, en definitiva fomentar la participación social de las personas mayores en su entorno.

Es una gran oportunidad que la **comunidad educativa reclame a las personas mayores para dar cabida a temáticas que complementan** los contenidos de las diferentes materias y que normalmente no se encuentran en sus planes de estudio.

*Fechas y horarios sujetos a la programación de los Centros Educativos*





## COLABORACIÓN CON ASOCIACIÓN DE FAMILIARES ENFERMOS DE ALZHEIMER DEL CORREDOR DEL HENARES

En el programa de Envejecimiento Activo y Participación damos valor a la acción social, puesto que compartir tu tiempo no tiene precio. Este proyecto tiene como base fundamental tener en cuenta a las personas y tratar o ser tratados/as como tales.

Desde la profesionalidad y la naturalidad de dejar fluir las emociones con la que cuenta el personal de AFA, **trabajamos de forma colaborativa generando ciudadanía para “seguir formando parte”.**

### DEBATE SOCIAL

El objetivo de esta actividad es generar un espacio de encuentro a través del debate, de la reflexión y de la puesta en común de temas que realmente te interesen. Es el grupo quien descubre de una manera creativa su forma de participar a través de la comunicación, el respeto y la escucha.

DÍAS	HORARIO
<b>VIERNES</b>	11:00 - 12:30 h.

### CINEASTAS MAYORES

La creación audiovisual como forma de expresión ha marcado un antes y un después en este municipio. Desde el programa de Envejecimiento Activo y Participación se impulsa este proyecto donde las personas mayores son protagonistas de todo el proceso de creación, desde la elaboración del guión hasta el montaje de la obra. La reflexión, valores, ideas y pensamientos de las personas mayores del municipio en imágenes.

*Fechas y horarios sujetos a proyectos desarrollados por las personas mayores*

## JUNTA DE PARTICIPACIÓN

Es el máximo órgano de representación de las personas mayores inscritas en los Centros Socioculturales de San Fernando de Henares.

Cada tres años, sus componentes son elegidos/as democráticamente a través de un proceso electoral.

Su principal función es **representar a las personas mayores del municipio**, trasladando a la Concejalía de Mayores su valoración sobre los Servicios y Programas ofertados, funcionamiento de los Centros y propuestas con el objetivo de construir conjuntamente un Programa de Envejecimiento Activo y Participación adecuado a las iniciativas y motivaciones de las personas mayores de San Fernando de Henares.

## FORO DE PARTICIPACIÓN

Este es el órgano de debate, coordinación y planificación de la acción conjunta de participación tanto en los Centros, como desde ellos hacia el entorno y viceversa. Está constituido por todos los agentes de participación anteriores y **coordinado por la Junta de Participación**.

Actualmente hay en marcha cinco comisiones que colaboran y se coordinan con el Área de Mayores. **Estas comisiones están abiertas a la participación de las personas mayores del municipio:**

- Comisión de Festejos
- Comisión de Premios y Sanciones
- Comisión de Comunicación
- Comisión de Cuidados
- Comisión Intergeneracional

## DELEGADOS/AS DE GRUPOS DE ACTIVIDAD

Todos los grupos de actividad anual eligen a una persona delegada y subdelegada que a lo largo de un año, (Nov/Nov) participan como portavoces de su grupo, apoyan al profesorado y asisten a las reuniones de coordinación con la Junta de Participación y el Área de Mayores.

## VOLUNTARIADO

Contribuir con tu tiempo libre, conocimientos y experiencia a mejorar la sociedad en la que vivimos desde diferentes acciones y proyectos como: formar parte de los órganos de representación de los Centros, compartir tus vivencias con otras generaciones, acompañar a los/as demás de forma solidaria, crear espacios donde intercambiar conocimientos... son formas de participación ciudadana responsable y democrática. Infórmate sobre las iniciativas y grupos que participan generando ciudadanía en nuestro municipio.

## ASOCIACIONES

Son organizaciones sin ánimo de lucro, legalmente constituidas y que cumplen con las obligaciones de la Ley de Asociaciones vigente, con las que anualmente el Área de Mayores firma un Convenio de Colaboración para el desarrollo de Programas que favorezcan el Envejecimiento Activo de las personas mayores, apoyen a sus familias y sensibilicen al resto de generaciones sobre las oportunidades y consecuencias del envejecimiento de la población.

### **Asociación Alfa-Día**

Sede: Centro José Saramago  
91 674 84 60

### **Asociación Los Mosqueteros**

Sede: Centro José Saramago  
Tlf: 91 674 84 60

### **Agrupación Deportiva Gerodeport**

Sede: Centro Gloria Fuertes  
Tlf: 91 674 00 14

### **Asociación de Familiares E. Alzheimer**

Sede: Centro Multifuncional La Rambla (Coslada)  
Tlf: 91 673 24 64

## BAILES FIN DE SEMANA

Desde el Programa de Envejecimiento Activo y Participación ofrecemos seguir promoviendo el bienestar, equilibrio y armonía a nivel físico, mental y emocional con la actividad BAILES FIN DE SEMANA.

A través de ella damos continuidad a la prevención del envejecimiento y proporcionando diversión, fomento de relaciones sociales y bienestar a las personas mayores del municipio.



# ACTIVIDADES ONLINE

Puedes disfrutar de actividades socioculturales que se realizan de forma semanal a través de una **plataforma ON-LINE en la web [www.sanfermayores.com](http://www.sanfermayores.com)**

Esta web, tiene el objetivo de acercar las tecnologías y facilitar el acceso a actividades a los hogares de **aquellas personas que por diferentes motivos no pueden acercarse a los centros de mayores.**

Para acceder solo necesitas tú carné municipal de mayores de San Fernando de Henares y tu DNI.

Plataforma de recursos digitales:

- **Acceso a las actividades** de Psicomotricidad, Pilates, Yoga, Taichí, Batuka-Zumba, Memoria y Café Cultural.
- **Recursos informativos** tales como últimas noticias referentes al programa de Envejecimiento Activo y Participación o proyectos realizados desde la concejalía.
- **Actividades con soporte de manuales**

Desde el programa de envejecimiento activo y participación seguiremos manteniendo una atención y asesoramiento presencial en los centros de mayores para dudas y consultas.

El Equipo de Animación Sociocultural seguimos en contacto con todas las personas participantes para que estar más activos que nunca



# INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

## SOLICITUD DE CITA PREVIA

**PRESENCIAL:** Solicitando Cita Previa del 9 al 13 de mayo de 10:00 h. a 13:30 h. en el Centro de Mayores José Saramago (C/ Coslada 14).

## PREINSCRIPCIÓN

**DEL 17 AL 23 DE MAYO (a/i)**

- **Online** a través de la página [www.sanfermayores.com](http://www.sanfermayores.com)
- **Presencial con cita previa**, entregada del 9 al 13 de mayo, en el CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO. C/ COSLADA 14
- **Telefónicamente miércoles y jueves de 10:00 a 13:30 h.** a través del teléfono 91 674 84 60

## REQUISITOS

- Imprescindible presentar el carné municipal de los Centros de Mayores Gloria Fuertes y José Saramago.
- Aportar datos bancarios en el momento de la inscripción o en la página web [www.sanfermayores.com](http://www.sanfermayores.com)
- La inscripción a cada actividad será en una única opción de grupo, y la lista de espera también única para cada actividad según criterios de adjudicación.
- Cada persona podrá inscribirse en un máximo de dos actividades anuales, **siendo inviable la inscripción simultánea en dos actividades físicas.**
- Cada persona podrá inscribir, de forma presencial, a un máximo de cuatro carnés por día.

**SORTEO DE PLAZAS:** 20 de septiembre

**PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS:** 27 de septiembre

**INICIO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES:** 5 de octubre

**PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DE EXENCIÓN O REDUCCIÓN:**  
del 6 al 20 de octubre (a/i)

## MODO DE PAGO

- **DOMICILIACIÓN BANCARIA** en el momento de la inscripción o en página web [www.sanfermayores.com](http://www.sanfermayores.com) (Las personas que no entreguen estos datos perderán la plaza)
- **PARA CAUSAR BAJA EN CUALQUIER ACTIVIDAD**, incluso las personas que no hayan acudido a clase, deberá solicitarse en las oficinas del punto de información de Animación Sociocultural o en la Unidad Administrativa del programa antes del 1 del mes en el que se efectúa el cobro del primer o segundo cuatrimestre, noviembre y febrero respectivamente.
- **EN CASO DE NO PROCEDER DE LA MANERA INDICADA**, figurará como deudor/a por impago de las tasas, no permitiéndose su inscripción en ninguna actividad hasta que no liquide los pagos pendientes.
- Solicitud de reducción o exención de las cuotas cuatrimestrales **presentando la documentación que se requiera del 6 al 20 de octubre a/i.** (no exime el pago de la matrícula de la actividad).

## PRECIOS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MATRÍCULA	PRIMER CUATRIMESTRE	SEGUNDO CUATRIMESTRE
<i>Psicomotricidad Taichí, Pilates, Yoga Batuka-Zumba Bailes de salón Dibujo y Pintura</i>	<b>10,80 €</b>	<b>16,20 €</b>	<b>16,20 €</b>
<i>Manualidades Marquetería Leer y Escribir Saberes y Labores Entretejerse</i>	<b>10,80 €</b>		
		<b>NOVIEMBRE 2022</b>	<b>FEBRERO 2023</b>

(Precios públicos revisables anualmente según Ordenanzas Fiscales Municipales)



# CRITERIOS DE ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

- Para la adjudicación de las plazas queda previsto un sorteo por orden alfabético del primer apellido.

## ACTIVIDADES FÍSICAS

- Grupos destinados, preferentemente, a **personas mayores de 75 años**, se realizará en orden de mayor a menor edad.
- Grupos destinados, preferentemente, a **personas menores de 75 años** se adjudicarán por sorteo alfabético del primer apellido.

## SORTEO

Se realizará el día **20 de septiembre a las 12:00 h.** en el centro de Mayores José Saramago, cuyo resultado quedará expuesto a su finalización en los tablones de anuncios de los Centros de mayores y en la página web **www.sanfermayores.com**

Durante todo el año se mantiene abierta la inscripción para cubrir vacantes, nuevos cursos y actividades.

## CALENDARIO LECTIVO

<b>FESTIVOS</b>	12/10 de 2022 1 /11 de 2022 6/12 y 8/12 de 2022 01, 02 y 15 de mayo de 2023
<b>VACACIONES NAVIDAD</b>	Del 22 de diciembre de 2022 al 08 de enero de 2023 ambos inclusive.
<b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>	Del 1 al 10 de abril de 2023 ambos inclusive

Esta Programación podría sufrir cambios y ajustes de organización sobre los que la Concejalía de Mayores adoptaría las decisiones oportunas en base a la normativa vigente establecida, contando con la opinión de los Órganos de Participación de los Centros Socioculturales de Mayores.



El servicio de Podología de la Concejalía de Mayores tiene como objetivo prevenir y mejorar la calidad de vida de las personas mayores del municipio.

Este servicio además de realizar los tratamientos más comunes (hiperqueratosis, más conocida como durezas o callos, helomas también conocidos como ojos de gallo, uñas engrosadas, problemas de hongos, uñas encarnadas, etc), dará información sobre cuidados y prevención para mantener una buena salud podal.

El servicio de Podología está destinado a las personas inscritas en los Centros Socioculturales de Mayores que cuenten con el carné municipal.

## HORARIO DE CONSULTA (Centro de Mayores Gloria Fuertes)

DÍAS	HORARIO
<b>LUNES Y VIERNES</b>	16:00 - 19:00 h.
<b>VIERNES</b>	10:00 - 13:00 h.

## PETICIÓN DE CITAS (Teléfono de citas 686 000 402)

DÍAS	HORARIO
<b>LUNES A JUEVES</b>	10:00 - 13:00 h.

**PRECIO POR CONSULTA: 8 €**

- ACCEDER a [www.sanfermayores.com](http://www.sanfermayores.com)
- Pinchar en el apartado “Aula Virtual”
- Acceder **utilizando nº de carné y DNI**



Si tienes dudas sobre cómo acceder a tus actividades o sobre el funcionamiento del aula virtual, puedes descargar la **guía de acceso virtual** haciendo clic en este enlace: [GUÍA DE ACCESO VIRTUAL](#)

INICIA TU SESIÓN

Nº de carné

DNI

ENTRAR

## ACCEDER al apartado de actividades



## SELECCIONAR la actividad y PULSAR “MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN”

Logo of Sanfermayores Real Club de Fútbol. Menú: INICIO, ACTIVIDADES, AULA VIRTUAL, NOTICIAS, PARA SABER MAS.

# ACTIVIDAD DE Pilates

**Pilates**

Pilates es una educación corporal donde trabajamos el cuerpo como un todo, en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. Dando la importancia a la concentración, respiración y alineación del cuerpo. El objetivo es conseguir un equilibrio muscular, aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN →**

Para inscribirse en **una única actividad**, pinchar en “Grabar inscripción”

Para inscribirse en **más actividades**, pinchar en “Añadir actividad”

### Proceso de inscripción

▲ DURANTE EL DÍA 8 DE SEPTIEMBRE DE 2021 ESTAREMOS REALIZANDO PRUEBAS Y MANTENIMIENTO DEL PROCESO DE INSCRIPCIÓN. TODAS LAS SOLICITUDES RECIBIDAS SERÁN ELIMINADAS Y DEBERÁN VOLVER A SOLICITARSE DENTRO DEL PLAZO ACORDADO. ▲

📌 **Sóloamente puedes inscribirte en una actividad física.**

Nombre	Grupo	Horario	Centro	Precio
Batuka - Zumba	Batuka-Zumba G1	L y X (11:20 a 12:20)	Polideportivo M3	43,20 €

📌 : FUERA DEL RANGO DE EDAD PRIORITARIO

+ Añadir actividad **✓ Grabar inscripción**



## **CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO (C/ Coslada 14)**

**PUNTO DE INFORMACIÓN**  
Martes de 10:00 a 13:00 h.  
91 674 84 60

**CAFETERÍA:** 91 673 52 79  
**PELUQUERÍA:** 91 674 84 67

## **CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES (Avda. de Irún s/n)**

**PUNTO DE INFORMACIÓN**  
Miércoles de 10:00 a 13:00 h.  
91 674 00 14

**CAFETERÍA:** 91 672 36 75  
**PELUQUERÍA:** 91 672 81 48  
**PODOLOGÍA:** 686 000 402



### **ORGANIZA**

## **Concejalía de Mayores**

### **COLABORAN**

Junta de Participación de los Centros de Mayores "Gloria Fuertes" y "José Saramago"  
Foro de Participación de los Centros de Mayores "Gloria Fuertes" y "José Saramago"  
Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid y  
Fundación Bancaria "La Caixa"

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer Corredor del Henares  
Asociación Cultura y Teatro "Alfa-Día"  
Agrupación Deportiva "Gerodeport"  
Asociación Cultural "Los Mosqueteros"  
Club de Ajedrez de San Fernando de Henares