

ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES

PARA PERSONAS MAYORES

Curso 2024 - 2025



WWW.SANFERMAYORES.COM



Ayuntamiento Real Sitio
San Fernando de Henares

ÁREA DE
MAYORES



PROGRAMA ENVEJECIMIENTO ACTIVO PARTICIPACIÓN
WWW.SANFERMAYORES.COM



Comunidad
de Madrid

COMISIÓN DE FAMILIA, JUVENTUD Y
POLÍTICA SOCIAL



Obra Social
Fundación "la Caixa"



Javier Corpa

Alcalde de San Fernando de Henares



Guadalupe Piñas

Concejala de Mayores

Desde la Concejalía de Bienestar Social y Mayores del Ayuntamiento de San Fernando de Henares continuamos, un año más, con nuevas y sugerentes propuestas que hagan de nuestro municipio un referente, como hasta ahora, en programas de envejecimiento activo y para la lucha contra la soledad NO deseada, con alternativas que potencian el desarrollo personal y social de nuestros/as mayores.

Aprovechamos estas líneas para presentar una agenda cargada de **actividades de cara al próximo curso 2024-2025**, con talleres socio-culturales donde se fomenta la convivencia y que, además, son una herramienta y un foro para el encuentro y la comunicación porque, aquí, las personas mayores aprenden, pero también participan e intercambian experiencias. El objetivo es dar respuesta, con una completa y variada oferta, a sus necesidades, demandas y expectativas.

En esta ocasión, apostamos por la transferencia de conocimientos, porque su impulso y su fuerza son un motor para generar ideas y sugerencias que hagan de este un municipio mejor. Y no podemos olvidar el importante papel de los/as voluntarios/as, cuya labor consolida este programa uno de los más relevantes, incluso, a nivel nacional.

Mantenemos un firme compromiso con la calidad de vida y el bienestar de los/as mayores en diferentes ámbitos, partiendo del respeto a sus derechos, intereses y preferencias, y dándoles voz. Porque ellos/as, son los/as únicos/as protagonistas y tienen, sin duda, mucho que decir.

Por último, seguiremos poniendo la mirada en la prevención de la dependencia para garantizar su autonomía. Y solo nos resta lanzarles un agradecimiento. #GRACIAS, como siempre, por tanto; porque sois parte indispensable de nuestra ciudad.

Ahora... ¡a participar!

Juntos/as #HacemosCiudad

Actividades Socioculturales 2024-2025

CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y MAYORES

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

CÓMO INSCRIBIRSE DE FORMA ONLINE 22

SERVICIO DE PODOLOGÍA 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
MARTES Y JUEVES	GRUPO 1	10:00 - 11:00 h.
	GRUPO 2	11:00 - 12:00 h.
	GRUPO 3	12:00 - 13:00 h.
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 4	10:00 - 11:00 h.

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

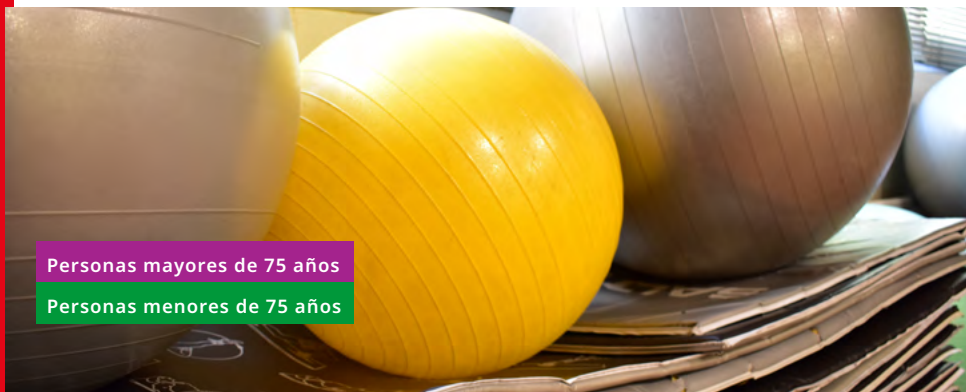
DÍAS	GRUPO	HORARIO
MARTES Y JUEVES	GRUPO 5	11:30 - 12:30 h.
	GRUPO 6	12:30 - 13:30 h.
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 7	10:30 - 11:30 h.

CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 8	11:00 - 12:00 h.
	GRUPO 9	12:00 - 13:00 h.

Personas mayores de 75 años

Personas menores de 75 años



ZUMBA

PABELLÓN DEPORTIVO MUNICIPAL M3

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

PILATES

CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	GRUPO	HORARIO
MARTES Y JUEVES	GRUPO 1	9:30 - 10:30 h.
	GRUPO 2	10:30 - 11:30 h.
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 3	9:30 - 10:30 h.

CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 4	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.

Personas mayores de 75 años

Personas menores de 75 años

YOGA

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 1	10:30 - 11:30 h.
	GRUPO 2	11:30 - 12:30 H.

CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	GRUPO	HORARIO
MARTES Y JUEVES	GRUPO 3	12:00 - 13:00 h.

BAILES EN LÍNEA

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
MARTES Y JUEVES	GRUPO 1	17:00 - 18:00 h.
	GRUPO 2	18:00 - 19:00 h.
	GRUPO 3	19:00 - 20:00 h.
VIERNES	GRUPO 4	11:30 - 13:30 h.

Personas mayores de 75 años

Personas menores de 75 años



MEMORIA (CURSO CUATRIMESTRAL)

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO
LUNES	<i>17:00 - 18:30 h.</i>

MANEJA TUS EMOCIONES

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

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



ACTIVIDADES CAIXA

EN FORMA

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO	
MARTES Y JUEVES	3/10 al 26/11	<i>17:30 - 18:30 h.</i>

ENTRENA

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	HORARIO	
JUEVES	3/10 al 21/11	<i>10:00 - 12:00 h.</i>

VIVIR COMO YO QUIERO

CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	HORARIO	
MARTES Y JUEVES	3/10 al 14/11	<i>10:00 - 11:30 h.</i>

VIVIR EN POSITIVO

CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	HORARIO	
LUNES Y MIÉRCOLES	2/10 al 13/11	<i>10:00 - 11:30 h.</i>

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, JUEVES Y VIERNES	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	

COSTURA CREATIVA

CENTRO DE MAYORES GLORIA FUERTES

DÍAS	HORARIO
JUEVES	17:00 - 19:00 h.

ENTRETEJERSE

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	GRUPO	HORARIO
MARTES	GRUPO 1	10:00 - 12:00 h.
JUEVES	GRUPO 2	



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	GRUPO	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 1	11:00 - 13:00 h.
MARTES Y JUEVES	GRUPO 2	

AULA ABIERTA DE AJEDREZ

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

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

DO WE SPEAK ENGLISH? ¿HABLAMOS INGLÉS?

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

DÍAS	NIVEL	HORARIO
LUNES	NIVEL 2	10:00 - 11:15 h.
	NIVEL 1	11:30 - 12:45 h.

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

HAZ TRÁMITES POR INTERNET

DÍAS		HORARIO
MARTES Y JUEVES	3/10 al 5/11	17:00 - 19:00 h.

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

DÍAS		HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	2/10 al 28/10	10:00 - 12:00 h.

REDES SOCIALES

DÍAS		HORARIO
VIERNES	4/10 al 25/10	10:00 - 12:00 h.

IMÁGENES PARA RECORDAR

DÍAS		HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	30/10 al 9/12	10:00 - 12:00 h.

CIBERAULA

DÍAS	GRUPOS	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 1	17:30 - 19:30 h.
MARTES Y JUEVES	GRUPO 2	10:00 - 12:00 h.

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO

**APLICACIÓN DIGITAL
“MI CARPETA CIUDADANA”**

DÍAS		HORARIO
VIERNES	8/11 al 13/12	10:00 - 12:00 h.

APLICACIÓN DIGITAL “MI SALUD”

DÍAS		HORARIO
VIERNES	10/1 al 31/1	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, Juegos Tradicionales, Aprende Inglés...** en los Centros Socioculturales 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.

“ATRÉVETE Y HABLAMOS” EL PODCAST DE MAYORES DE SAN FERNANDO

El podcasting, del mismo modo que los servicios de vídeo a la carta, supone una revolución de la radio como formato y soporte. Desde el programa de Envejecimiento Activo y Participación seguimos innovando al ser pioneros en la creación del primer podcast realizado íntegramente por personas mayores.

EL PORTAL DEL MAYOR

Con el ánimo de prestar el mejor servicio público y ser uno de los mejores Programas de Mayores a nivel nacional, la concejalía de Mayores y Bienestar Social, la Junta de Participación y el Foro quieren establecer vías de comunicación eficaces que conecten nuestro programa con las personas mayores del municipio. Por ello, os presentamos un este recurso para dar voz a las distintas ideas de mejora, propuestas de soluciones, iniciativas y felicitaciones que las personas mayores puedan aportar al programa a través de esta sencilla forma de diálogo.

Donde encontrar EL PORTAL DEL MAYOR:

- **De forma ON-LINE** a través de la web www.sanfermayores.com
- **De forma Presencial** en los centros de mayores municipales.

CHARLAS-COLOQUIOS

Aquí lo importante es tú idea, tu actualidad, tu entorno, abordando diferentes temas de tu interés a través de charlas-coloquios de forma mensual en los Centros Socioculturales de Mayores del municipio.



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 y Bienestar Social 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 se han puesto en marcha tres comisiones que colaboran y se coordinan con el Área de Mayores.

- Comisión de Festejos
- Comisión de Premios y Sanciones
- Comisión de Comunicación
- Comisión de Cuidados
- Comisión Intergeneracional
- Comisión de Mejoras del Municipio

PERSONAS DELEGADAS DE ACTIVIDADES

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 forma gratuita de actividades socioculturales **ON-LINE** en la web www.sanfermayores.com

A través de esta WEB, **ACERCAMOS LAS TECNOLOGÍAS, FACILITAMOS EL ACCESO A ACTIVIDADES** a los hogares de aquellas personas que por diferentes motivos no pueden acercarse a los centros de mayores y además, **COMPLEMENTA LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE ESTÁS PARTICIPANDO.**

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, Bailes en línea 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:** Memoria

Desde el programa de Envejecimiento Activo y Participación tenemos un servicio de atención y asesoramiento presencial en los **Centros Socioculturales de Mayores** para dudas y consultas.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

PREINSCRIPCIÓN

- **RECOGER Y ENTREGAR** solicitud de inscripción en los centros socioculturales de mayores José Saramago y Gloria Fuertes **DESDE EL 13 DE MAYO AL 12 DE JULIO (a/i)**
- **TAMBIÉN** puedes realizar tu inscripción de **FORMA ONLINE** a través de la página www.sanfermayores.com
- **MÁS** información martes 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
- 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.**

SORTEO DE PLAZAS: 17 de septiembre

PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS: 24 de septiembre

INICIO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES: 2 de octubre

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DE EXENCIÓN O REDUCCIÓN:
antes del 15 de Noviembre

- **DOMICILIACIÓN BANCARIA** en el momento de la inscripción o en página web www.sanfermayores.com (Las personas que no entreguen estos datos perderán la plaza)
- **PARA CAUSAR BAJA EN CUALQUIER ACTIVIDAD**, sin que se proceda al cobro de la misma, 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 de noviembre para el primer cuatrimestre y del 1 de febrero en el caso del segundo cuatrimestre.**
- **EN CASO DE NO PROCEDER AL PAGO**, 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:**
 - **1er cuatrimestre: antes del 15 de Noviembre**
 - **2º cuatrimestre: antes del 15 de Abril**
 - **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 en línea Dibujo y Pintura</i>	11,90 €	17,80 €	17,80 €
<i>Café Cultural, Manualidades Marquetería Leer y Escribir Costura Creativa Entretejerse Inglés Escritura Creativa</i>	11,90 €		
A ABONAR		DICIEMBRE 2024	ABRIL 2025

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 **17 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**

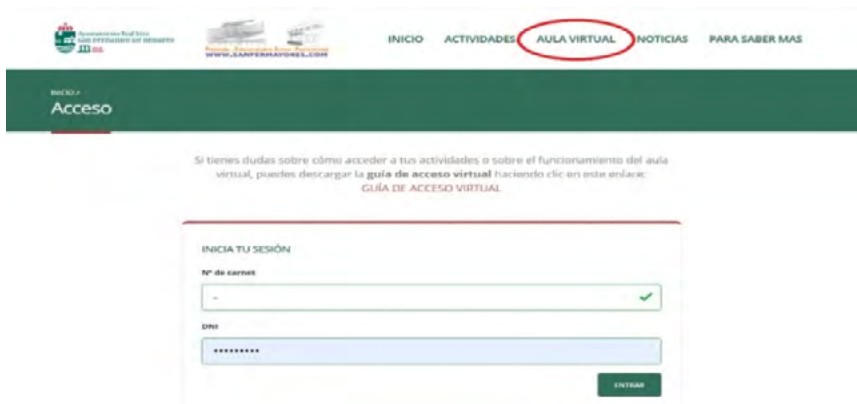
Durante todo el año se mantiene abierta la inscripción para cubrir vacantes, nuevos cursos y actividades.

CALENDARIO LECTIVO

PERIODO LECTIVO	Del 2 de octubre de 2024 al 23 de mayo de 2025 ambos inclusive
FESTIVOS	1 de noviembre de 2024 6 de diciembre de 2024 1, 2 de mayo de 2025
VACACIONES NAVIDAD	Del 23 de diciembre de 2024 al 7 de enero de 2025 ambos inclusive.
VACACIONES SEMANA SANTA	Del 11 al 21 de abril de 2025 ambos inclusive

Esta Programación podría sufrir cambios y ajustes de organización sobre los que la Concejalía de Mayores y Bienestar Social 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.

- ACCEDER a www.sanfermayores.com
- Pinchar en el apartado "Aula Virtual"
- Acceder **utilizando nº de carné y DNI**



ACCEDER al apartado de actividades



SELECCIONAR la actividad y PULSAR "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. ⚠

🔴 **Sólo 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

SERVICIO

PODOLOGÍA

PERSONAS MAYORES



El servicio de Podología de la Concejalía de Mayores y Bienestar Social 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
LUNES	10:00 - 14:00 h. 15:30 - 19:30 h.
MIÉRCOLES Y VIERNES	10:00 - 14:00 h.

PETICIÓN DE CITAS

(Teléfono de citas 686 000 402)

DÍAS	HORARIO
LUNES A JUEVES	10:00 - 13:00 h.

PRECIO POR CONSULTA: 8 €



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 Bienestar Social y 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