

## ÁREA PARTICIPA EN TU COMUNIDAD

Aprender a mantener relaciones familiares y sociales satisfactorias y contribuir a la sociedad con el conocimiento, experiencia y solidaridad es la forma de continuar vinculado a la actualidad y a comunidad en la que vivimos. Seguir siendo independientes y protagonistas de nuestra propia vida y disfrutando de la vida como ciudadanos como derechos y responsabilidades compartidas con el resto de generaciones y sentir su reconocimiento.

### JOSÉ SARAMAGO

#### ENCUENTROS ENTRE GENERACIONES EN LA CIBERAULA 22 plazas/grupo

VIERNES G1 / 10:30 a 12:30 h.  
G2 / 17:00 a 19:00 h.

#### CINEASTAS MAYORES

LUNES 17:00 a 19:00 h.  
MARTES 17:00 a 19:00 h.

#### GRUPO DE DEBATE SOCIAL 25 plazas

VIERNES G1 / 10:30 a 12:00 h.

#### PROGRAMA DE RADIO

MARTES G1 / 12:30 a 13:30 h.  
Organiza Ondacero Coslada

### GLORIA FUERTES

#### "VOLUNTARIADO Y PROYECTOS DE APRENDIZAJE SERVICIO CON CENTRO EDUCATIVOS DE E. INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA"

LUNES G1 / 17:00 a 19:00 h.

#### TALLER: ¿QUÉ ES EL REIKI?

VIERNES 10:00 a 13:00 h.  
LUNES 17:00 a 19:00 h.



### JUNTA DE PARTICIPACIÓN

Es el órgano de representación de las personas mayores de San Fernando de Henares inscritas en los Centros. Cada dos años, sus componentes son elegidos/as democráticamente a través de un proceso electoral. Su principal función es representar al colectivo y presentar a la Concejalía de Mayores su valoración sobre los Servicios y Programas ofertados, funcionamiento de los Centros y propuestas de mejora.

### DELEGADOS/AS DE GRUPO DE ACTIVIDAD

Todos los grupos de actividad anual eligen un/a delegado/a y subdelegado/a que a lo largo de un año, (noviembre/noviembre) participan como portavoces de su grupo, apoyan al profesorado y asisten a las reuniones de coordinación con la Junta de Participación y la Concejalía.

### ASOCIACIONES

Organizaciones sin ánimo de lucro, legalmente constituidas y que cumplen con las obligaciones de la Ley de Asociaciones vigente, con las que anualmente la Concejalía de Mayores firma un Convenio de Colaboración para el desarrollo de Proyectos que favorezcan el Envejecimiento Activo, apoyen a las familias y sensibilicen al resto de generaciones sobre las oportunidades y consecuencias del envejecimiento.

#### ASOCIACIÓN ALFA-DÍA

Sede: Centro José Saramago  
Tif. 91 674 84 60

#### ASOCIACIÓN LOS MOSQUETEROS

Sede: Centro José Saramago  
Tif. 91 674 84 60

#### AGRUPACIÓN DEPORTIVA GERODEPORT

Sede: Centro Gloria Fuertes  
Tif. 91 674 00 14

#### AS. DE FAMILIARES E. ALZHEIMER

Sede: C. Multifuncional La Rambla (Coslada)  
Tif. 91 673 24 64

### FORO DE PARTICIPACIÓN

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.

### VOLUNTARIADO

Contribuir con tu tiempo libre, conocimientos, experiencia y solidaridad a mejorar la sociedad en la que vives ayudando a los demás, acompañándoles y/o compartiendo tus vivencias con otras generaciones es una forma de participación ciudadana responsable en la sociedad democrática en la que vivimos. Infórmate sobre las iniciativas y grupos existentes y comprométete vinculándote a una asociación de Voluntariado.

### CONSEJO DE LA EXPERIENCIA DE VIDA

Órgano asesor y de opinión de las personas mayores que como "Comité de sabios" aportarán su conocimiento y experiencia de vida al servicio de la ciudadanía de todas las edades, que así lo soliciten.



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CENTRO DE MAYORES JOSÉ SARAMAGO (C/ COSLADA, 14)

### DEL LUNES 19 AL VIERNES 23

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
MAÑANAS	09:30	Entrega de 100 números cada mañana				
	09:30 a 10:30	del 01 al 30	del 01 al 30	del 01 al 30	del 01 al 30	
	10:30 a 11:30	del 31 al 65	del 31 al 65	del 31 al 65	del 31 al 65	
TARDES	12:00 a 13:30	del 66 al 100	del 66 al 100	del 66 al 100	del 66 al 100	
	17:00	Entrega de 75 números cada tarde				
	17:00 a 18:30		del 01 al 40		del 01 al 40	
	18:30 a 19:30		del 41 al 75		del 41 al 75	

### PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN

- Imprescindible presentar el carné municipal de los Centros de Mayores "Gloria Fuertes" y "José Saramago".
- Cada persona podrá inscribir a un máximo de cuatro carnés por día.
- 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.
- Abonar las actividades por domiciliación bancaria.

### CRITERIOS DE ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

#### ACTIVIDADES FÍSICAS:

- Asegurar plaza a las personas mayores de 75 años y aquellas que en el curso anterior quedaron sin opción de plaza.
- Grupos destinados, preferentemente, a personas nacidas antes del 31/12/1941: se realizará en orden de mayor a menor edad.
- Grupos destinados, preferentemente, a personas nacidas con posterioridad al 01/01/1942: se adjudicarán en primer lugar, a las personas solicitantes que quedaron en lista de espera sin opción a plaza en el curso 2015/16. Las plazas restantes serán adjudicadas por sorteo alfabético del primer apellido, quedando la lista de espera ordenada del mismo modo.

BAILES DE SALÓN: Conllevará prueba de nivel tras el sorteo, siendo definitiva la calificación realizada por el profesor/a.

RESTO DE ACTIVIDADES: Queda previsto un sorteo por orden alfabético el día 26/09 a las 13:00 horas.

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

### PUBLICACIÓN DE LISTADOS DEFINITIVOS: JUEVES 29 DE SEPTIEMBRE

PRECIOS Y PAGO DE LAS ACTIVIDADES ANUALES	MATRÍCULA	1º CUATRIMESTRE	2º CUATRIMESTRE	TOTAL CURSO
Impartidas por Profesionales	10 €	15 €	15 €	40 €
Impartidas por Voluntariado	10 €	----	----	10 €

A ABONAR Octubre 2016 Noviembre 2016 Febrero 2017

ACTIVIDADES TRIMESTRALES Y EN CONVENIO LA CAIXA Y COMUNIDAD DE MADRID, GRATUITAS.

Precios públicos revisables anualmente según Ordenanzas Fiscales Municipales.

### FORMA DE PAGO

ENTREGA DE DATOS DE DOMICILIACIÓN BANCARIA para confirmar plaza en área administrativa del 29/09 al 13/10.  
BAJAS: para causar baja se notificará por escrito en el punto de información y atención socioeducativa, en caso de no hacerlo antes de 16/01/2017 se pasará al cobro el segundo cuatrimestre.  
SOLICITUD DE EXENCIÓN O REDUCCIÓN DEL PAGO: del 29/09 al 7/10 de 2016.

CALENDARIO LECTIVO: del 5 de octubre de 2016 al 26 de mayo de 2017.

FECHA FIN DE TALLERES: 25/05/2017 • Festivos: 12/10, 01/11, 07, 06 y 08/12 de 2016 y 01,02 y 05/01 de 2017.

PERIODO VACACIONAL: NAVIDAD del 23/12/2016 al 08/01/2017 ambos inclusive.

SEMANA SANTA del 07 al 17/04/2017 ambos inclusive.

Esta programación podría sufrir cambios y ajustes de organización sobre los que la Concejalía de Mayores adoptaría las decisiones oportunas contando con la opinión de los órganos de participación.

ORGANIZA: CONCEJALÍA DE MAYORES

COLABORAN: Convenio Dirección General de Atención a la Dependencia y al Mayor de la Comunidad de Madrid y Obra Social "La Caixa" / Fundación Amigos de los Mayores / Onda Cerro Coslada / Junta de Participación de los Centros de Mayores "Gloria Fuertes" y "José Saramago" / Voluntarios-as / Asociación Cultura y Teatro Alfa-Día / Agrupación Deportiva "Gerodeport" / Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer / Asociación Cultural "Los Mosqueteros".

2016  
2017



# ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS PARA MAYORES

Aprendemos a lo largo de  
toda la vida



Ayuntamiento Real Sitio  
SAN FERNANDO DE HENARES  
Concejalía de Mayores

# ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS PARA MAYORES

2016  
2017



**ROCÍO VICENTE RUIZ**  
Concejala de Mayores



Desde el equipo de gobierno municipal continuamos trabajando activamente para que la ciudadanía de más edad tenga acceso a servicios públicos de calidad que les permitan disfrutar de una vida activa y digna.

Apostamos por la participación efectiva de las personas mayores en nuestra ciudad, por lo que continuamos fomentando las actividades intergeneracionales y concienciando a toda la ciudadanía del capital que representa para todas las generaciones su conocimiento y experiencia de vida.

Los Centros socioeducativos "José Saramago" y "Gloria Fuertes" son una plataforma desde la que construir una ciudad más amiga de las personas mayores, más comprometida y democrática.

Un cordial saludo

## CENTRO MULTIFUNCIONAL "JOSÉ SARAGAMO"

C/ Coslada, 14 - tlf. 91 674 84 60



- Atención al público en administración: Martes y Jueves de 10:00 a 13:00 horas
- Atención al público Téc. Mpal. de Mayores: Lunes de 10:00 a 13:00 horas previa cita
- Solicitud y trámite de carnet municipal +60: Martes y miércoles de 10:00 a 13:00 h.
- Peluquería: cita previa en tlf. 91 674 84 67 • Cafetería: 91 673 52 79

## CENTRO MULTIFUNCIONAL "GLORIA FUERTES"

Avd. Irún s/n. - tlf. 91 674 00 14 / 91 674 75 41



- Atención al público en administración: Miércoles de 10:00 a 13:00 h.
- Peluquería: cita previa en tlf. 91 672 81 48  
Cafetería: 91 672 36 65

## PUNTOS DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA MAYORES

- Centro de Mayores "José Saramago"  
C/ Coslada, 14 • Martes de 10:00 a 13:00 h.
- Centro de Mayores "Gloria Fuertes"  
Avd. Irún, s/n. • Miércoles de 10:00 a 13:00 h.



## ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR

Sus objetivos son promover la autonomía personal y prevenir la dependencia, mantener las capacidades psicofísicas el mayor tiempo posible y mejorar la percepción subjetiva sobre la propia salud. Facilitar la práctica de actividad física y la estimulación de capacidades cognitivas, auto cuidado, bienestar físico, mental, emocional y social y la adquisición de hábitos saludables.

JOSÉ SARAGAMO		GLORIA FUERTES	
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>			
25 plazas/grupo			20 plazas/grupo
MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G1 / 10:00 a 11:00 h. G2 / 11:00 a 12:00 h. G3 / 12:00 a 13:00 h.	LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G4 / 10:00 a 11:00 h. G5 / 11:00 a 12:00 h. G6 / 12:00 a 13:00 h.
<b>PILATES</b>			
22 plazas/grupo			18 plazas/grupo
LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G7 / 10:00 a 11:00 h.	MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G8 / 10:00 a 11:00 h.
<b>YOGA</b>			
25 plazas/grupo			20 plazas/grupo
LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G9 / 11:00 a 12:00 h.	MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G10 / 11:00 a 12:00 h.
<b>TAICHI</b>			
25 plazas/grupo			20 plazas/grupo
LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G11 / 12:00 a 13:00 h.	MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G12 / 12:00 a 13:00 h.
<b>BATUKA-ZUMBA Polideportivo</b>			
			30 plazas/grupo
LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)		G13 / 11:00 a 12:00 h.	

- Grupos destinados preferentemente a personas nacidas con posterioridad al 1 de enero de 1942.
- Grupos destinados preferentemente a personas nacidas antes del 31 de diciembre de 1941.

<b>BAILES DE SALÓN</b> 24 plazas/grupo		<b>ENTRENA HÁBITOS SALUDABLES</b> *	
MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G1 Iniciación 17:00 a 18:00 h. G2 Medio 18:00 a 19:00 h. G3 Avanzado 19:00 a 20:00 h.	MIÉRCOLES	Del 27 de octubre al 14 de diciembre De 10:00 a 12:00 h.
<b>CURSO SEVILLANAS</b>		<b>DESPERTAR CON UNA SONRISA</b> *	
MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G1 Iniciación 17:00 a 18:00 h. G2 Medio 18:00 a 19:00 h. G3 Avanzado 19:00 a 20:00 h.	MARTES	Del 15 al 29 de noviembre De 10:00 a 12:00 h.
Organiza: Asociación "Los Mosqueteros" Colabora: Concejalía de Mayores Información e Inscripción: 91 674 8460		<b>VIVIR COMO YO QUIERO</b> *	
<b>VIVIR EN POSITIVO</b> *		JUEVES	Del 6 de octubre al 15 de diciembre De 10:00 a 12:00 h.
MIÉRCOLES	Del 19 octubre al 21 diciembre De 17:00 a 19:00 h.	<b>ALIMENTA TU BIENESTAR. LA NUTRICIÓN COMO CLAVE PARA TU SALUD</b> *	
<b>PSICOESTIMULACIÓN PACIENTES ALZHEIMER Y SUS FAMILIAS</b>		LUNES	Del 17 de octubre al 28 de noviembre De 10:00 a 12:00 h.
MARTES	Psicoestimulación pacientes Alzheimer	De 16:00 a 20:00 h.	
MARTES Y MIÉRCOLES	Talleres con familias	De 16:00 a 20:00 h.	
Organiza: Asoc. Familiares Enfermos de Alzheimer del Corredor del Henares Colabora: Concejalía de Mayores - Información e Inscripción: 91 673 2464			

## ÁREA DE CREATIVIDAD PLÁSTICA

Espacios de encuentro y formación en técnicas artísticas orientadas a mantener la autonomía personal y desarrollar la creatividad individual y de grupo. Además de la organización de intercambios, visitas culturales etc... y dar a conocer las creaciones al resto de generaciones.

JOSÉ SARAGAMO		GLORIA FUERTES	
<b>MANUALIDADES</b> 15 plazas/grupo		<b>DIBUJO Y PINTURA</b> 20 plazas/grupo	
LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G3 / 17:00 a 19:00 h.	LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G1 / 17:00 a 19:00 h.
MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G4 / 17:00 a 19:00 h.	<b>MARQUETERÍA</b> 10 plazas/grupo	
<b>AULA ABIERTA DIBUJO Y PINTURA</b> 20 plazas/grupo		LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G1 / 10:00 a 13:00 h.
MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G1 / 17:00 a 19:00 h.	MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre)	G2 / 10:00 a 13:00 h.

## GLORIA FUERTES

### GRUPO SABERES Y LABORES

MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre) G1 / 17:00 a 19:00 h.

## ÁREA FORMATIVA Y CULTURAL

Espacio de Educación Permanente donde ampliarás conocimientos y experimentarás nuevos aprendizajes que podrás aplicar a tu día a día y que te ayudarán a adaptarte a los cambios. Compartirás con iguales experiencias y opiniones. Contarás con información de otras actividades sociales y culturales del municipio y fuera de él y podrás participar en ellas.

JOSÉ SARAGAMO		GLORIA FUERTES	
<b>LEER Y ESCRIBIR "NUNCA ES TARDE"</b>		<b>LEER Y ESCRIBIR "NUNCA ES TARDE"</b>	
15 plazas/grupo			15 plazas/grupo
LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G1 / 10:30 a 12:30 h. G2 / 10:30 a 12:30 h.	LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre)	G3 / 10:30 a 12:30 h.
<b>CAFÉ CULTURAL</b> 25 plazas/grupo		<b>GRANDES LECTORES</b> 15 plazas/grupo *	
MARTES/Quincenalmente/ (inicio 11 octubre)	G1 / 17:00 a 19:00 h.	JUEVES (inicio 6 octubre)	G1 / 17:00 a 18:30 h.
<b>CURSO DE TEATRO</b>		<b>CURSO CORAL</b>	
LUNES Y MIÉRCOLES	G1 / 16:00 a 18:00 h.	LUNES Y MIÉRCOLES	G1 / 16:00 a 18:00 h.
Organiza: Asociación Cultura y Teatro "Alfa-Día" • Colabora: Concejalía de Mayores • Información e inscripción: 91 674 84 60 Lugar: Centro Cultural Gabriel Celaya			



## ÁREA TECNOLOGÍAS (TICs) Y AUDIOVISUALES

Ampliar conocimientos en tecnologías de la información y comunicación (TICs) para aplicarlas a la vida cotidiana, personal, familiar y social según vuestros intereses y necesidades.

CENTRO JOSÉ SARAGAMO		CENTRO GLORIA FUERTES	
<b>CURSOS DE INFORMÁTICA Y COMUNICACIÓN DIGITAL</b>			
<b>INÍCIATE A LA INFORMÁTICA</b> * (NIVEL BÁSICO - 20 HORAS) 22 plazas/grupo		<b>RETOQUE FOTOGRÁFICO Y PRESENTACIONES DIGITALES</b> * (NIVEL INTERMEDIO - 20 HORAS) 22 plazas/grupo	
LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 5 octubre al 14 noviembre)	G1 / 10:00 a 12:00 h.	MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre al 10 noviembre)	G1 / 10:00 a 12:00 h.
<b>INCORPORA INTERNET</b> * A TU DÍA A DÍA (16 HORAS) 11 plazas/grupo		<b>CONÉCTATE A LA RED</b> * (16 HORAS) 11 plazas/grupo	
MARTES Y JUEVES (inicio 6 octubre al 3 noviembre)	G1 / 17:00 a 19:00 h.	MARTES Y JUEVES (inicio 15 noviembre al 15 diciembre)	G1 / 17:00 a 19:00 h.
<b>AULA ABIERTA</b> * Espacio en el que las personas mayores Voluntarias, acogen para orientar la formación, guiar prácticas, resolver dudas y velar por el buen funcionamiento del Aula.		<b>CURSO DE COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL Y CINE</b>	
LUNES Y MIÉRCOLES (inicio 19 septiembre)	G1 / 17:00 a 19:00 h.	MARTES Y JUEVES (inicio 25 octubre al 13 diciembre)	G1 / 17:00 a 19:00 h.



\* En convenio con la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid y la Fundación Bancaria "La Caixa".

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA  
Comunidad de Madrid

Obra Social  
Fundación "la Caixa"