

SEMANA DEL MAYOR

2025 · FUENCARRAL-EL PARDO
DEL 5 AL 9 DE MAYO DE 2025



Me complace presentarles una nueva edición de la Semana del Mayor, que organiza la Junta Municipal de Fuencarral-El Pardo y que se celebrará entre los días 5 y 9 de Mayo del 2025.

Supone para mí una enorme satisfacción dedicar estos días a nuestros mayores, que se han sacrificado toda su vida para que las generaciones venideras tengan un futuro mejor. Nadie como ellos merece que las Administraciones Públicas hagamos un esfuerzo por recompensarles de alguna manera y devolverles parte de lo que ellos nos han dado.

Hemos preparado, por tanto, con mucha ilusión y cariño, un extenso y variado programa de actividades, que incluye, tanto eventos en los diferentes Centros de Mayores, como actividades al aire libre.

Charlas, talleres o sesiones de baile se entremezclan con visitas a museos, sesiones grupales de gimnasia o stand Informativos de las diferentes juntas directivas de los Centros Municipales de Mayores ubicados en nuestro Distrito que darán a conocer su actividad y a las que estamos profundamente agradecidos por el trabajo que realizan día a día.

Quiero destacar el compromiso y dedicación del personal directivo y de animación de nuestros ocho centros que hacen que la Semana del Mayor sea siempre un éxito.

Deseando nos encontremos en estas fechas, y disfrutéis de estas jornadas, recibid un afectuoso saludo.

José Antonio Martínez Páramo
Concejal Presidente JMD Fuencarral El Pardo

Lunes, 5 de mayo



10:00

RUTA WAP junto al Centro Municipal Comunitario Fuencarral

11:00 a 12:30

Actividad "Trabajo cognitivo y ejercicio físico"
Centro Deportivo Municipal La Masó
Apúntate en tu Centro Municipal de Mayores

11:00 a 13:30

Charla I Equipo Farmaceutica de El Pardo
¿tienes dudas a la hora de tomar la medicación?
Centro Municipal de Mayores Alfonso XII

12:00 a 14:00

Acto de la Semana del Mayor 2025 y Homenaje al Voluntariado de los Centros Municipales de Mayores a cargo de un representante de la Junta Municipal de Distrito Fuencarral-El Pardo
Centro Cultural La Vaguada (Salón de Actos)
Actuación Coro CEIP Jorge Guillén

16:00

Campeonato de tute y chinchón
En Centro Municipal de Mayores Alfonso XII

17:30

Conferencia Los Lunes de Ginzo
En Centro Municipal de Mayores Mirasierra: "Diego Velázquez, genio de la pintura universal" por la voluntaria de Historia del arte Ana Molina
Centro Municipal de Mayores Ginzo de Limia

17:30

Juegos intergeneracionales al aire libre: ping-pong, petanca y ajedrez
Avd. de la Ilustración

18:00

Concierto "Palopintu" voces masculinas del coro "Peña Arriba" canción popular
Centro Municipal de Mayores Vaguada
"Micro abierto literario". Lectura libre de poesías y relatos
en colaboración con Angeles Gozalo
Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi

Martes, 6 de mayo



09:00 a 10:00

Marcha nórdica desde el Centro Deportivo Municipal Vicente del Bosque (necesario el uso de bastones)

11:00 a 12:00

Homenaje por parte de las Juntas Directivas de los CMMs socios honoríficos
Centro Municipal de Mayores Mirasierra

11:00 a 12:30

Grupo de Teatro Ginzo de Limia "La vida es teatro" por la voluntaria de teatro Begoña Somolinos (CMM Ginzo de Limia)
Centro Municipal de Mayores Ginzo de Limia

10:00 a 12:00

Jornada de Puertas Abiertas CEIP Herrera Oria y Centro Municipal de Mayores Ginzo de Limia (manualidad y actividad física al aire libre)

11:00 a 13:00

Actividad "Costumizar tela" con Down Madrid
Centro Municipal de Mayores La Vaguada

11:00 a 12:30

Stand Informativo Juntas Directivas
En Avd. Monforte de Lemos

11:00 a 12:30

Sesión informativa sobre alimentación a cargo del Centro Municipal de Salud Comunitaria Fuencarral
Centro Municipal de Mayores Peñagrande

11:00 A 12:00

Charla de la Policía Nacional
Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi

17:30

Baile en la Cafetería
Centro Municipal de Mayores Peñagrande

17:30

Cymkana Intergeneracional
Parque de La Vaguada

18:00

Teatro Grupo de La Vaguada "La Tetera" por la voluntaria de teatro Nieves García Sánchez (CMM La Vaguada)

Centro Municipal de Mayores Miraserra

Masterclass de baile por la voluntaria de baile Sara García Porras

Espacio Municipal para Mayores Las Tablas

Miércoles, 7 de mayo



12:00 a 13:30

Taller de alfarería

Centro Municipal de Mayores Justo Sierra

10:00 a 12:00

Jornada de Puertas Abiertas CEIP Paraguay y Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi (manualidad y actividad física al aire libre)

10:00 a 12:00

Exhibición de los grupos de baile de los centros

Centro Cultural La Vaguada

11:00 a 12:30

Actividad "Trabajo post-caídas y fuerza"

Centro Deportivo Municipal La Masó

Apúntate en tu Centro de Mayores

11:00 a 13:00

Stand Informativo Juntas Directivas

En Avd. Monforte de Lemos

10:00 a 13:00

Tu móvil y tú

Centro Municipal de Mayores Alfonso XII

10:30

Charla Asociación vecinal Las Tablas: "Disposición del tiempo una vez te jubilas"

Espacio Municipal para Mayores Las Tablas

Fuencarral-El Pardo

11:00 a 13:30

Charla II Equipo Farmaceutica de El Pardo ¿tienes dudas a la hora de tomar la medicación?

Centro Municipal de Mayores Alfonso XII

17:00

Homenaje de Servicios Sociales a personas cuidadoras de mayores

Centro Municipal de Mayores Justo Sierra

Actuación Grupo Alardos

16:00

Juegos variados con Centro de Día y Soporte Social

17:00 a 18:00

Customización de ropa

Centro Juvenil Hontalbilla

18:00

Actuación del grupo de rondalla

Centro Cultural La Vaguada

Campeonato de mus

Espacio Municipal Las Tablas

Conferencia " Aspectos de la cirugía estética" a cargo de Rafael Plaza Fernández

Centro Municipal de Mayores Mirasierra

Jueves, 8 de mayo



09:00 a 10:00

Marcha nórdica desde el Centro Deportivo Municipal Vicente del Bosque (necesario el uso de bastones)

11:00 a 13:00

Masterclass de baile a cargo del voluntario de baile Jesús García Blazquez (CMM Islas Jarvi)

Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi

10:00 a 12:00

Jornada de puertas abiertas CEIP Lorenzo Luzuriaga y Centro Municipal de Mayores Justo Sierra (manualidad y actividad física al aire libre)

11:00 a 13:00

Taller de jardinería con Asociación ALEPH-TEA
Centro Municipal de Mayores Justo Sierra

11:00

Taller de risoterapia a cargo del Equipo de Atención Psicológica de los Centros
Centro Municipal de Mayores Alfonso XII

11:00

Taller de robótica, con Down Madrid
Centro Municipal de Mayores Mirasierra

11:00 a 13:00

Stand Informativo Juntas Directivas
En Avd. Monforte de Lemos

11:00

Visita cultural museo de Madrid
Inscríbete en tu Centro Municipal de Mayores

11:00

Canciones de nuestra vida, FUROR
Salón Los Arcos

12:00

Entrega de premios del campeonato de mus y chinchón
Centro Municipal de Mayores Alfonso XII

18:00

Yoga en silla con Cruz Roja
Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi

Merienda especial y bingo
Centro Municipal de Mayores Alfonso XII

18:00

Concurso baile de las 100 parejas y la tortilla (tras el concurso sesión de baile libre)
Parque de La Vaguada

Viernes, 9 de mayo



10:30 a 12:00

Masterclass "Ejercicio físico" a cargo de los monitores de los centros con el CEIP Lorenzo Luzuriaga

Explanada del Centro Municipal de Mayores Justo Sierra

11:00 a 13:00

Jornada puertas abiertas CEIP Mirasierra y Centro Municipal de Mayores Mirasierra (manualidad y actividad física al aire libre)

11:00 a 13:30

Charla III Equipo Farmaceutica de El Pardo ¿tienes dudas a la hora de tomar la medicación?

Centro Municipal de Mayores Alfonso XII

11:00 a 13:00

Stand Informativo Juntas Directivas

En Avd. Monforte de Lemos

11:30 a 12:30

Juegos cognitivos con Down Madrid

Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi

11:00 a 12:30

Sesión informativa sobre alimentación a cargo del CMSc de Fuencarral

Centro Municipal de Mayores La Vaguada

11:30 a 13:00

Conferencia sobre moda a cargo de Horacio Muscio

Centro Municipal de Mayores Mirasierra

11:30 a 13:30

Taller Miga de pan a cargo de la voluntaria Nori Rodríguez Montero

Espacio Municipal para Mayores Las Tablas

18:00

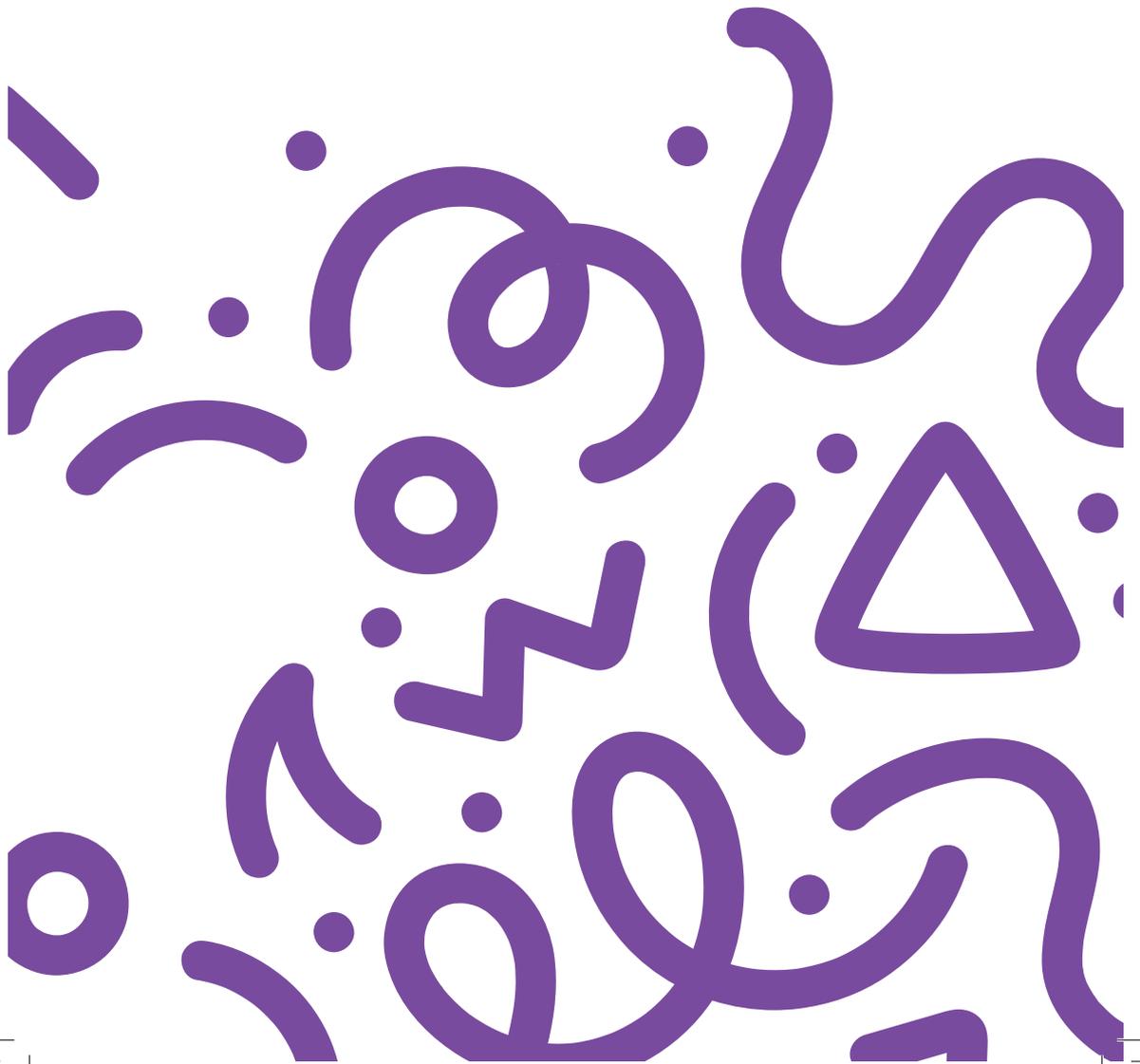
Actuación de zarzuela

Centro Municipal de Mayores Mirasierra

Entrega de premios campeonato mus

Espacio Municipal para Mayores Las Tablas





CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES:

CMM ALFONSO XII

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

CMM ISLAS JARVI

C/ Islas Jarvi, 1 | Tel.: 91 588 34 67 | 28034, Madrid

CMM PEÑAGRANDE

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

CMM JUSTO SIERRA

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

CMM LA VAGUADA

Avda. Monforte de Lemos, 38 | Tel.: 91 588 51 84 | 28029, Madrid

CMM GINZO DE LIMIA

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

CMM LOS ARCOS

Avda. Monforte de Lemos, 36 | Tel.: 619 855 207 | 28029, Madrid

CMM MIRASIERRA

C/ Marbella, 59 con C/ Peñavieja, 4 | Tel.: 91 924 66 94 | 28034, Madrid

ESPACIO DE MAYORES LAS TABLAS

Avda. Camino de Santiago, 39.

OTRAS DIRECCIONES:

CENTRO CULTURAL LA VAGUADA

Avda. Monforte de Lemos, 38 | Tel.: 91 588 68 83 | 28029, Madrid

CENTRO JUVENIL HONTALBILLA

C/ Hontalbilla, 10 | Tel.: 91 734 28 78 | 28034, Madrid

CDM LA MASÓ

C/ La Masó, 80 | Tel.: 91 739 55 75 | 28034, Madrid

CDM VICENTE DEL BOSQUE

Avd. Monforte de Lemos, 13 | Tel.: 91 776 75 02 | 28029, Madrid