

Centros Municipales de Mayores

SAN BLAS
20**25**-20**26**
CANILLEJAS



distrito
san blas-canillejas

MADRID



Estimado socio,

Como Concejal-Presidente de este Distrito, me complace volver a presentarte nuestro nuevo programa de actividades que con todo el cariño hemos preparado. ¿Y qué vais a encontrar? Un espacio lleno de oportunidades: propuestas para moveros más, cuidaros mejor, aprender, compartir y, sobre todo, disfrutar con tus vecinos.

Porque ese es nuestro objetivo: Que los centros municipales sean espacios de crecimiento personal para quienes han construido durante décadas nuestra ciudad. Son centros que van más allá de ofrecer actividades, son lugares donde se fomenta la participación activa y se lucha contra la soledad.

Quiero aprovechar este momento, para contarte y hacerte partícipe de algo que va a mejorar los servicios para mayores en nuestro distrito, como es que desde el Ayuntamiento de Madrid ha aprobado iniciar los trámites para construir un nuevo centro de mayores y de día en Las Rosas, un espacio que se sumará a los ya existentes donde cada usuario podrá sentir que tiene su sitio, su voz y su tiempo para ser feliz. Porque Madrid se construye desde los encuentros, la cercanía y el cuidado de quienes tanto dais y habéis dado a esta ciudad.

San Blas-Canillejas es un Distrito lleno de vitalidad, de rincones con alma, y por eso, es mi intención que nadie quede fuera de esta sinfonía. Que los vecinos participéis, que los usuarios vengáis. No se trata de llenar programas, sino de llenar corazones. Y para eso están los voluntarios, esa “marea invisible” de generosidad que sostiene, sin pedirlo, la arquitectura íntima de cada una de estas actividades. Ellos, junto con los funcionarios, trabajadores sociales y animadores que, con ilusión y esfuerzo silencioso, llenan cada

espacio de nuestros centros de calidez y humanidad. Gracias a ellos, estos lugares son hogares donde se escucha la risa, se comparten recuerdos, se estrechan manos, se aprende y se construyen momentos de vida que permanecen en la memoria. El compromiso incansable de todos, nos recuerda que el verdadero bienestar se mide en atención, cercanía y en la alegría de sentirse parte de algo que nos cuida y nos hace sentir importantes.

Tengo la firme convicción de que, uniendo fuerzas y talentos, nuestros centros nunca dejarán de crecer. Juntos podemos construir un futuro donde todos tengamos cabida, donde cada persona se sienta valorada, escuchada y respetada.

Por ello, con sincero entusiasmo te invito a descubrir este programa de actividades y a sumarte a él. Léelo, disfrútalo y, sobre todo, participa. Porque la vida, está para eso: para vivirla.

Muchas gracias, y nos vemos en los centros. ◆

Ubica tu Centro de Mayores en el distrito



Centro Municipal de Mayores "PABLO CASALS"

Dirección: CALLE POBLADURA DEL VALLE, 13. PLANTA PRIMERA 28037 MADRID
Barrio / Distrito: AMPOSTA / SAN BLAS-CANILLEJAS
T.: 917 60 98 07

Centro Municipal de Mayores "CIUDAD PEGASO"

Dirección: PLAZA MAYOR DE CIUDAD PEGASO, S/N. 28022 MADRID
Barrio / Distrito: REJAS / SAN BLAS-CANILLEJAS
T.: 917 46 28 84

Centro Municipal de Mayores "ANTONIO MACHADO"

Dirección: CALLE SAN ROMÁN DEL VALLE, 8. 28037 MADRID
Barrio / Distrito: ARCOS / SAN BLAS-CANILLEJAS
T.: 917 60 99 42

Centro Municipal de Mayores "CASTILLO DE UCLÉS"

Dirección: CALLE CASTILLO DE UCLES, 35. PLANTA BAJA (SITUADO TAMBIÉN EN LA 2ª PLANTA). 28037 MADRID
Barrio / Distrito: SIMANCAS / SAN BLAS-CANILLEJAS
T.: 913 75 11 51

Centro Municipal de Mayores "CANILLEJAS"

Dirección: CALLE ESFINGE, 35. 28022 MADRID
Barrio / Distrito: CANILLEJAS / SAN BLAS-CANILLEJAS
T.: 917 43 19 28

animación

Día del Libro en los Centros de Mayores de San Blas - Canillejas

Una celebración llena de historias, emociones y talento

Con motivo del Día del Libro, los Centros Municipales de Mayores del distrito San Blas - Canillejas se han llenado de actividad, creatividad y encuentros intergeneracionales que han puesto en valor el amor por la lectura y el papel activo de las personas mayores en la vida cultural del distrito.

Una de las actividades más entrañables ha sido la visita de las personas mayores a los colegios públicos y escuelas infantiles del barrio. Allí, compartieron cuentos, leyendas y vivencias con los más pequeños, creando momentos mágicos que unieron generaciones a través de la palabra. Esta iniciativa no solo fomenta la lectura desde edades tempranas,



Día del Libro en el CEIP Ciudad Pegaso

sino que también fortalece los lazos entre mayores y niños, transmitiendo sabiduría, ternura y valores ♦

Certamen Literario de Poesía y Microrrelato



Marcapáginas diseñado por Luis Gutiérrez González, profesor voluntario de pintura en el CMM Ciudad Pegaso.

Otro de los grandes protagonistas de esta celebración ha sido el Certamen Literario, que ha contado con una excelente participación por parte de las personas mayores socias de los centros. Las obras presentadas, originales y escritas en castellano, han demostrado una gran calidad literaria, sensibilidad y creatividad.

El jurado, formado por profesionales de la Biblioteca Municipal de

San Blas, valoró especialmente la originalidad, la coherencia y el estilo de cada obra. Los premios se entregaron el 25 de abril en el salón de actos del Centro Cultural Antonio Machado, en un acto emotivo y festivo. Los galardones incluyeron libros, material de escritura, diplomas y una rosa, símbolo universal del Día del Libro.

Además, se hizo una mención especial a **Luis G.**, profesor de pintura al óleo del CMM Pegaso, por el diseño de los marcapáginas que se regalaron a todas las personas participantes.

Obras ganadoras del Certamen Literario 2025:

Categoría Poesía:

- 1º Premio: *A las flores de abril*
— Antonia Rabadán Pérez (Marola)
- 2º Premio: *Quisiera decirte tanto*
— Leoncia Maroto Palomares (Soñadora)
- 3º Premio: *Quisiera* — Juan Pedro Ballesteros Casado

Categoría Relato corto:

- 1º Premio: *El mar siempre devuelve a sus muertos*
— Carmen Muñoz Rodríguez (Estrega)
- 2º Premio: *Un pequeñísimo pueblo*
— Juana Alonso Espinosa (Azalea)
- 3º Premio: *Koniec*
— Manuel Talavera Navarro (Terracota)

Servicios de Animación Sociocultural

CMM PABLO CASALS



Lara G. A.
Animadora
Sociocultural

Lunes 16:00 a 18:00
Miércoles 10:00 a 13:00

CMM PABLO CASALS



Elena R. R.
Animadora
Sociocultural

Lunes 16:00 a 18:00
Miércoles 10:00 a 13:00

CMM CASTILLO DE UCLÉS



Sara H. V.
Animadora
Sociocultural

Lunes 16:00 a 18:00
Miércoles 10:00 a 13:00

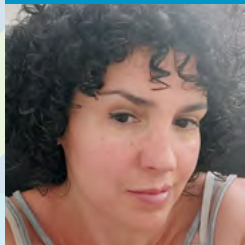
CMM ANTONIO MACHADO



Mónica H. P.
Animadora
Sociocultural

Lunes 16:00 a 18:00
Miércoles 10:00 a 13:00

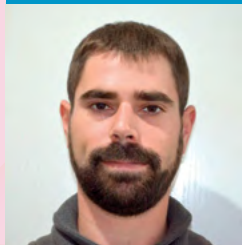
CMM CIUDAD PEGASO



Pilar P. T.
Animadora
Sociocultural

Lunes 16:00 a 18:00
Miércoles 10:00 a 13:00

CMM CIUDAD PEGASO



Claudio
Animador
Sociocultural

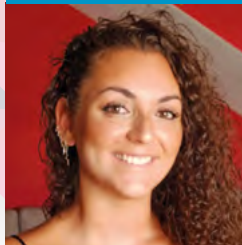
Lunes 16:00 a 18:00
Miércoles 10:00 a 13:00

CMM CANILLEJAS



Arancha S. R.
Animadora
Sociocultural

Martes 10:00 a 13:00
Jueves 16:00 a 18:00



Marta P. G.
Terapeuta
Ocupacional



1 físicos - deportivos

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Se trabaja la movilidad articular, la tonicidad muscular, la coordinación y la motricidad mejorando la calidad de vida.

TAICHÍ

Ejercicios suaves para trabajar la flexibilidad, el estiramiento, la relajación corporal para alcanzar el bienestar físico y espiritual.

YOGA

Ejercicios suaves basados en técnicas orientales de bienestar personal que facilitan la coordinación corporal y alivia tensiones mediante la relajación y actitudes mentales positivas.

PILATES

Realización de ejercicios de corrección postural, trabajando a la vez la fuerza, la estabilidad y la conexión mentecuerpo a través de la concentración y la respiración.

ZUMBA

Fusionamos movimientos de alta y baja intensidad del acondicionamiento físico con el baile de ritmos latinos.

2 expresión corporal

SEVILLANAS

A través de los distintos bailes de la primera, segunda, tercera, cuarta, el alumno/a adquiere el conocimiento de este baile regional andaluz.

BAILES DE SALÓN

Se aprenden las diferentes figuras y pasos de cada estilo de baile.

COREOGRAFÍAS GRUPALES

Se aprende y asimilan las diferentes figuras de cada coreografía de baile.

VARIEDADES

Mezcla de sevillanas, baile español, pasodobles.

FLAMENCO, BAILE ESPAÑOL

Aprendizaje de bailes típicos españoles

BAILES LATINOS

Engloba bailes de todo el continente americano como el rock and roll, la salsa, bachata o el swing.

CASTAÑUELAS

Las castañuelas son un instrumento de percusión tradicional español, símbolo de la alegría, se utiliza para acompañar muchas músicas de nuestra cultura, especialmente mientras se ejecutan algunos bailes populares, como las Sevillanas.

3 artísticos y manuales

BOLILLOS

Se aprenderán técnicas y los puntos básicos del encaje de bolillos.

CORTE Y CONFECCIÓN

Nociones básicas de la tecnología textil y conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la creación de una prenda de vestir.

PATCHWORK

Se aprenderán técnicas de confección con la que se elaboran piezas textiles mediante la unión de retales o piezas de tela.

LABORES

Lugar de encuentro en el que se aprenderán diferentes técnicas de costura como por ejemplo ganchillo, punto, etc.

TALLER DE PUNTO SOLIDARIO

Tejer para colaborar con proyectos solidarios.

ABALORIOS

Se lleva a cabo la elaboración de productos tales como: anillos, pulseras, collares, pendientes, llaveros, etc.

MANUALIDADES

Actividad para aprender diversas técnicas de trabajo manual: impresión, estampado y estarcido (telas, papel, pintura...).

DIBUJA EL MUNDO A OJO

Conocimiento de las diferentes técnicas de dibujo y pintura, las herramientas y composición de diferentes obras.

PINTURA AL ÓLEO

Actividades para aprender las técnicas de pintura al óleo, círculos cromáticos y composición.

PINTURA EN TELA

Se utilizarán técnicas para pintar sobre tela sin imprimir para crear nuevas prendas.

PINTURA ACRÍLICA

Aprender a utilizar paso a paso la pintura acrílica, tanto en lienzos, tablillas, madera y cartón; composición de diferentes obras y combinación de colores.

ARTESANÍA CUERO

Es una manualidad con una parte artesanal y otra muy artística y creativa. Esta práctica se basa en crear objetos con cuero curtido o bien utilizar el cuero como elemento decorativo o artístico.

MONDPOST

Conocimiento de las diferentes técnicas de dibujo y pintura, las herramientas para la creación de obras con relieve.



actividades

Para disfrutar

MARQUETERÍA

Desarrollo de la técnica de embutir y chapar láminas de madera para elaborar patrones decorativos, diseños o fotos.

TALLA EN MADERA

Realizamos una serie de objetos decorativos aprendiendo técnicas para tallar en la madera.

TIFFANY

Técnicas de unión de vidrios de diferentes tamaños, colores y formas para crear objetos decorativos.

ARTESANÍA RECICLADA

Realizamos una serie de objetos decorativos aprendiendo técnicas de trabajo manual con material reciclado.

GANCHILLO

Se aprenderán técnicas y trucos para crear una bonita colección de piezas de ganchillo.

ALMAZUELAS

Forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes formas de tela. Estas formas se miden y cortan cuidadosamente, en formas geométricas básicas que las hacen fáciles de unir.

TEATRO

Espacio de aprendizaje en el que poder experimentar diferentes formas de expresión y comunicación, mediante técnicas teatrales, la producción en grupo de escenas y obras.

CORAL/RONDALLA

Se trabaja la técnica para facilitar la interpretación y colocación de la voz de cada participante de cara a la consolidación de la agrupación coral.



TALLER DE TARACEA

Técnica artesanal en la que se utilizan piezas cortadas de distintos materiales (madera, concha, nácar, marfil) que se van encajando en un soporte hasta realizar el diseño de distintos mosaicos.

AULA ABIERTA DE PINTURA

Espacio disponible para realizar cualquier modalidad de pintura sin profesor.

CURSO DE ACUARELA

Este curso tiene como finalidad acercar al alumno a las técnicas básicas de la acuarela. Para ello, se estudiará el círculo cromático, las luces y las sombras en la pintura.

GUIARRA

Adquiera todas las herramientas para tocar su música favorita. Aprenda a tocar y cantar al mismo tiempo. Domine diferentes ritmos y estilos musicales. Aprenda lo necesario para pasar un buen rato con su instrumento y sus amigos.

REPUJADO EN METAL Y ORFEBRERÍA

El repujado es una técnica artesanal que consiste en trabajar planchas de metal u otros materiales maleables, para obtener una figura ornamental en relieve.

RECICLADO Y MODERNIZACIÓN DE ROPA

Curso de reciclaje creativo en el cual aprenderás a crear, reparar, modificar y transformar tus prendas antiguas en nuevas.

COLORTERAPIA

Un nuevo taller para parar y relajarse coloreando mandalas realizando recortes... acompañados de música y ambiente relajante.

ENCUADERNACIÓN

Podrás encuadernar tus creaciones e incluso realizar el propio material para su encuadernación.

ACUARELA: PINTAR CON LUZ Y AGUA

Una clase práctica para aprender la técnica de la acuarela, una forma de pintura delicada y expresiva que utiliza pigmentos diluidos en agua. Ideal para quienes desean iniciarse en el arte o perfeccionar su estilo, explorando el color, la transparencia y la creatividad.

COSTURA PARA EL DÍA A DÍA: ARREGLA, TRANSFORMA Y CREA

Un espacio práctico donde aprenderás a realizar arreglos sencillos y útiles: coser botones, hacer dobladillos, reparar prendas desgastadas o dar nueva vida a tu ropa. Una actividad útil, creativa y sostenible, pensada para el día a día.

4 formación y cultura

MÓVILES Y TABLETS

Adquirir conocimientos básicos para utilizar dispositivos móviles y tablets como unas herramientas más de la vida cotidiana.

INFORMÁTICA / INTERNET

Ciclo de varios niveles de informática para adquirir los conocimientos, herramientas y técnicas de cara al manejo del ordenador.

FOTOGRAFÍA Y RETOQUE DIGITAL

Conocimiento de técnicas de producción, tratamiento y mejora de imágenes.

AJEDREZ

Conocimiento de estrategias y técnicas de práctica, estimula la intuición, la lógica y la capacidad de concentración.

CULTURA GENERAL

Consiste en trabajar las necesidades de mantener o de aumentar la base cultural de las personas mayores y actualizar sus conocimientos.

HISTORIA DE LA PINTURA

Conocimientos sobre el nacimiento y desarrollo de la pintura a través de los años y las sociedades y su influencia.

DESCUBRIENDO MADRID

Se pretende hacer un recorrido histórico por los edificios y monumentos de la capital combinado con salidas culturales.



actividades

Para disfrutar

TERTULIA LITERARIA / CLUB DE LECTURA

Se trata de un espacio de lectura conjunta y posterior debate.

INGLÉS

El aprendizaje de la lengua inglesa mejorando la comunicación, pronunciación y vocabulario para poder aplicarlo en la vida cotidiana.

FRANCÉS

El aprendizaje de la lengua francesa mejorando la comunicación, pronunciación y vocabulario para poder aplicarlo en la vida cotidiana.

“LEO Y ME LO CREO”

Actividades específicas adecuadas, cuya finalidad sea principalmente, la recreación, la inclusión, pertenencia a un grupo social específico considerando como estrategia de intervención los beneficios de contar, recordar y crear cuentos.

ALFABETIZACIÓN

Espacio en el que aprender las nociones básicas de la lectura escrita.

HISTORIA DEL ARTE

Conocer la evolución del arte a través del tiempo.

BIBLIOTECA

Conocer las características fundamentales para la catalogación de libros entre otros conceptos como cuál es el papel del archivero/a y sus competencias, cuáles son los conocimientos básicos para la administración de archivos y documentos, cuáles son los criterios de catalogación más usados y cuáles son los criterios para la búsqueda de documentos entre otros conceptos.

HISTORIA Y GEOGRAFÍA

La Geografía ofrece un estudio integrado de las complejas relaciones entre las sociedades humanas y el medio ambiente. La Historia tiene como objetivo el conocimiento y comprensión del pasado de la humanidad. Ambas se complementan, pues comparten temas, métodos y fuentes con un sustrato común.

TEORÍA MUSICAL

En este taller se trabajará la parte rítmica y melódica, y de esta manera se fortalecerá la memoria, la concentración y la creatividad.



ESCRITURA CREATIVA: DA VIDA A TUS IDEAS

Un espacio pensado para quienes sienten curiosidad o pasión por escribir. Aquí, las personas participantes desarrollan sus habilidades narrativas, exploran su imaginación y descubren todo su potencial creativo en un ambiente motivador y enriquecedor.

TERTULIA POÉTICA: VERSOS QUE NOS UNEN

Un encuentro para compartir, leer y comentar poesía. Se trata de un espacio abierto al diálogo y la reflexión, donde cada poema es una puerta a las emociones, los recuerdos y la belleza. La participación es libre y se fomenta un ambiente cálido y acogedor para disfrutar de la palabra.

TALLER DE VÍDEO CON EL MÓVIL: CREA TU HISTORIA

¿Te gustaría aprender a grabar y editar vídeos desde tu teléfono móvil? Este taller está diseñado para personas sin experiencia previa que quieren iniciarse en el mundo del vídeo de forma sencilla y práctica. Aprende a crear contenido audiovisual de calidad desde cualquier lugar.

GEOGRAFÍA Y MATEMÁTICAS: DESCUBRIENDO EL MUNDO CON LÓGICA

Un taller original que une cultura, geografía y matemáticas. A través de ejercicios y dinámicas, se exploran problemas cotidianos desde una perspectiva cultural y científica, fomentando el pensamiento crítico y el aprendizaje activo.

COMPRENSIÓN LECTORA: LEER PARA ENTENDER Y DISFRUTAR

El objetivo principal de este espacio es mejorar la capacidad de análisis e interpretación de textos. Se trabaja la lectura comprensiva de forma amena, ayudando a los participantes a disfrutar más de lo que leen y a compartir sus reflexiones con el grupo.

“PASEANDO POR MADRID CON ASUN”: CULTURA EN MOVIMIENTO

Un taller de salidas culturales para descubrir Madrid desde una mirada diferente. Historia, arte, curiosidades y rincones secretos se revelan en cada paseo. Una oportunidad para aprender, disfrutar y compartir en buena compañía.

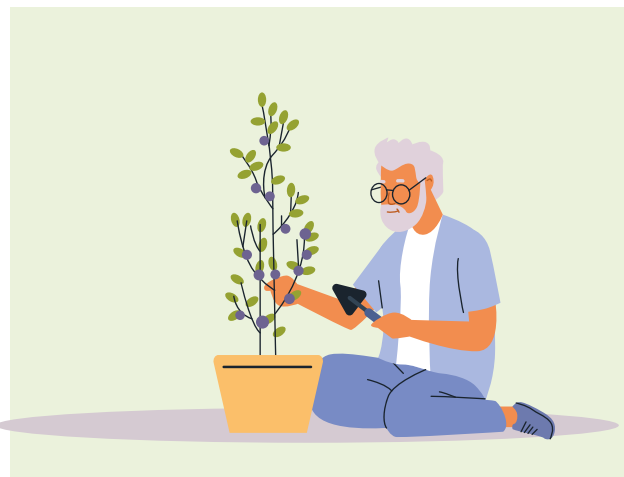
5 salud y bienestar

TERAPIA OCUPACIONAL / MEMORIA

Desarrollar hábitos para prevenir el deterioro de las capacidades cognitivas a través de diferentes técnicas y estrategias.

HUERTO URBANO

Espacio al aire libre destinado al cultivo de verduras, hortalizas, frutas, legumbres, plantas aromáticas o hierbas medicinales, entre otras variedades, a escala doméstica. ♦



Vivir Mejor, Vivir Activos: Paseos y Talleres para una Vida Plena en la Madurez



Envejecer es seguir viviendo con plenitud

Envejecer no significa detenerse. Al contrario, es una etapa llena de posibilidades: para cuidarnos, descubrir nuevas aficiones y, sobre todo, compartir momentos valiosos con otras personas. En este camino hacia un envejecimiento activo y saludable, hemos desarrollado en los centros iniciativas como los paseos saludables y los talleres contra la soledad no deseada que se han convertido en pilares fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Caminar Juntos, Vivir Mejor

Los paseos saludables no solo promueven el ejercicio físico, también fortalecen los vínculos sociales. Caminar en grupo es una forma sencilla y eficaz de mantenerse activo, despejar la mente y disfrutar del entorno. Recorrer parques, calles y rincones del barrio de los mayores junto a otros vecinos y vecinas crea espacios de conversación, confianza y apoyo mutuo. Es una actividad accesible, adaptable a todos los ritmos, y con grandes beneficios tanto físicos como emocionales.

Decir No a la Soledad No Deseada

La soledad no deseada es uno de los grandes retos de nuestra sociedad actual. Por eso, los talleres diseñados para combatirla ofrecen un entorno seguro y acogedor donde expresarse, compartir vivencias y crear nuevas amistades. A través de dinámicas grupales, juegos, arte o simplemente la conversación, estos espacios ayudan a reforzar la autoestima, recuperar el entusiasmo por la vida cotidiana y recordar que siempre hay alguien dispuesto a escuchar.



Envejecer con Sentido y Participación

El envejecimiento activo va más allá del ejercicio físico: implica sentirse útil, implicado y valorado. En los centros de mayores, cada vez son más las propuestas que buscan empoderar a las personas mayores, impulsando su participación en la vida social y cultural del distrito. Desde clases de tecnología, huertos urbanos, grupos de lectura o voluntariado, se abren caminos para seguir creciendo, aprendiendo y disfrutando. ◆

**Cuidarnos es caminar juntos.
Vivir activamente es vivir mejor.**

"Taller la buena obra" de Luz Arcas



Arte, participación y emoción con Luz Arcas en los Centros de Mayores

En el marco del programa cultural **21 Distritos**, impulsado por el Ayuntamiento de Madrid para acercar propuestas artísticas de calidad a todos los barrios de la ciudad, se llevó a cabo una actividad muy especial de mediación y participación ciudadana con la reconocida coreógrafa **Luz Arcas**, galardonada con el **Premio Nacional de Danza 2024**.

El proyecto tuvo como objetivo generar un proceso creativo con un grupo de personas mayores de 65 años, fomentando su implicación activa en las artes escénicas, explorando nuevas formas de expresión y rompiendo con las rutinas del día a día. El espacio elegido para desarrollar esta experiencia fue el **Centro Cultural Antonio Machado**, donde se conformó un grupo diverso con personas usuarias de distintos centros de mayores del distrito.

Durante el mes de febrero, las participantes trabajaron intensamente en la preparación de la pieza escénica **"La buena obra"**, tercera parte del tríptico *Bekristen, Tríptico de la prosperidad*, una creación de Luz Arcas que reflexiona sobre el olvido como proceso

biológico, histórico y cultural. La obra plantea una pregunta profunda y provocadora:

¿Qué hacemos con los cuerpos que quedan fuera de la rueda de la productividad?

Con esta cuestión, se pone el foco en la figura de las personas mayores, oficialmente consideradas "improductivas", y cómo la sociedad tiende a invisibilizarlas.

El resultado de este proceso fue presentado con gran éxito el **28 de febrero** en el auditorio del Centro Cultural Antonio Machado, ante un público que recibió la obra con emoción y entusiasmo.

Pero más allá del estreno, lo verdaderamente valioso fue el camino recorrido: un espacio de encuentro, creatividad y conexión que permitió a las participantes explorar nuevas formas de estar en el mundo, de relacionarse y de expresarse a través del arte. Todas ellas coincidieron en destacar lo enriquecedor de la experiencia, la alegría de compartir y el estímulo que supuso formar parte de un proyecto artístico profesional. ◆

centros

Canillejas

Centro Municipal de Mayores



Esfinge, 35
T.: 917 43 19 28

De Lunes a Domingo
09:00h - 20:30h

Cómo llegar, transporte más próximo:

 Bus: 28, 48

Junta Directiva

- Francisco Javier J.
- Alicia S.
- Victoria P.
- José C.
- Francisco Javier A.
- Francisco G.
- M. del Carmen G.

Horario J.D.:

Lunes a Viernes de 11:00h a 13:00h



Talleres

que se imparten en Canillejas



- Historia de la pintura
- Cultura general
- Ganchillo
- Manualidades
- Patchwork
- Variedades
- Bolillos
- Pintura al óleo
- Acuarela
- Labores
- Inglés
- Ajedrez
- Teatro
- Francés
- Yoga
- Pilates
- Taichí
- Gimnasia
- Coreografía
- Informática
- Terapia ocupacional
- Castañuelas
- Bailes de salón
- "Dibujar el mundo a ojo"
- "Pongamos que hablo de Madrid"
- Taller de "Punto solidario"
- Artesanía en cuero
- Flamenco
- Almazuelas
- Huerto urbano
- Biblioteca
- Tertulia Poética
- Fotografía
- Repujado en Metal y Orfebrería
- Reciclado y Modernización de Ropa
- Labores
- Guitarra

Castillo de Uclés

Centro Municipal de Mayores



Castillo de Uclés, 35
T.: 913 75 11 51

Lunes a Domingo: 09:00h - 21:00h
Horario **Biblioteca:**
Miércoles: 13:00h - 14:00h y 18:00h - 19:30h

Cómo llegar, transporte más próximo:



Junta Directiva

- Julio M.
- Juana M.
- Antonia M.
- Antonia P.
- M. Pilar M.
- Francisco G.
- Teresa T.
- Fátima G.

Horario J.D.:

Martes y Miércoles de 11:00h a 13:00h



Talleres



que se imparten en Castillo de Uclés

- Comprensión lectora
- Tertulia literaria
- Cultura general
- Alfabetización
- Inglés
- Historia del arte
- "Leo y me entretengo"
- Informática
- Corte y confección
- Ganchillo
- Ajedrez
- Pintura oleo
- Marquetería
- Sevillanas
- Castañuelas
- Baile en línea
- Baile de salón
- Taichi
- Yoga
- Gimnasia
- Pilates
- Zumba
- Yoga en silla
- Gimnasia preventiva
- Memoria
- Descubrir Madrid
- Teoría musical
- Taller de instrumentos
- Montaje de vídeos
- Espacio creativo



centros

Antonio Machado

Centro Municipal de Mayores



San Román
del Valle, 8
T.: 917 60 99 42

Lunes a Viernes: 09:00h - 21:00h

Cómo llegar, transporte más próximo:

 **Metro: Alsacia**
 **Bus: 4, 70, 48, 38, 165**

Junta Directiva

- M. Luisa B.
- Mariano S.
- Adoración B.
- Teresa R.
- Antonio J.
- M. Ángeles R.

Horario J.D.:

Jueves: 10:30h a 12:00h



Talleres



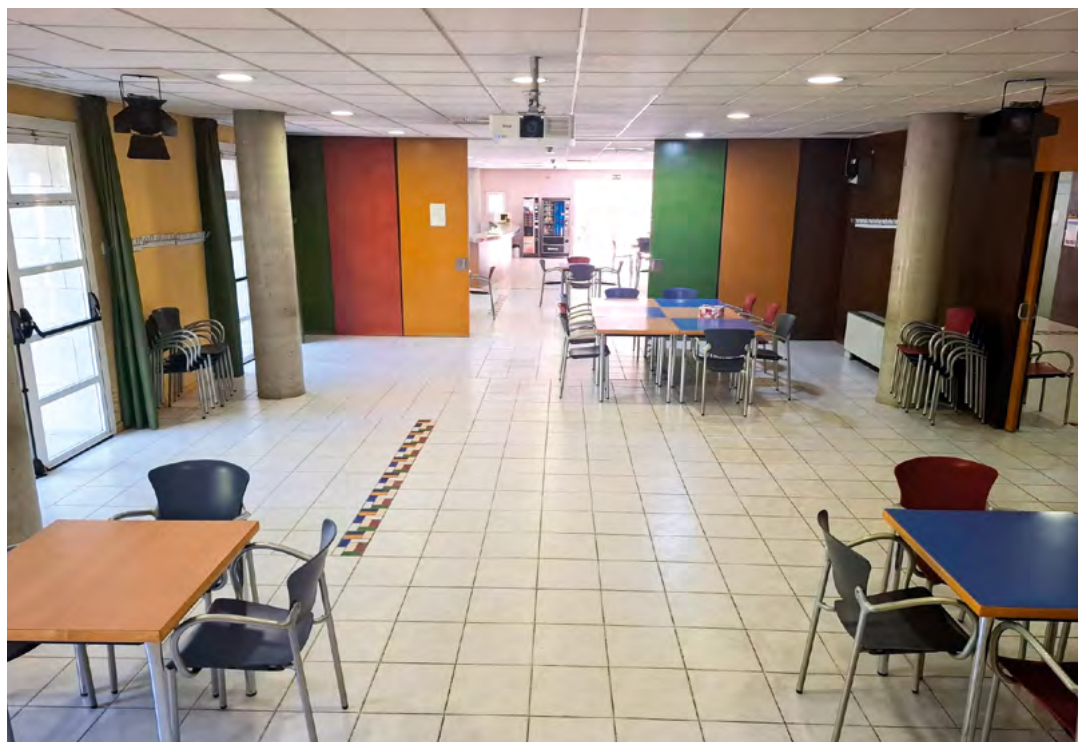
que se imparten en Antonio Machado

- Fotografía y retoque digital
- Teatro
- Taracea
- Marquetería
- Bolillos
- Gimnasia
- Taichi
- Tiffany
- Yoga
- Pintura oleo
- Restauración
- Rondalla y coro
- Manualidades
- Talla de madera
- Descubriendo Madrid
- Informática inicio
- Informática medio
- Informática avanzada
- Bailes latinos inicio
- Bailes latinos medio
- Bailes latinos avanzado
- Coreografía
- Gimnasia preventiva
- Pilates
- Pintura acrílica
- Memoria
- Patchwork
- Sevillanas inicio
- Sevillanas avanzadas
- Lectura y cultura
- Taller de móviles
- Aula abierta de ajedrez
- Historia del arte
- Inglés
- Pintura en tela
- Arreglos de ropa

centros

Ciudad Pegaso

Centro Municipal de Mayores



Plaza Mayor de
Ciudad Pegaso, s/n
T.: 917 46 28 84

Lunes a Domingo: 09:30h - 20:30h

Cómo llegar, transporte más próximo:



Bus: 77

Junta Directiva

- Francisco J.
- José F.
- Jesús M.
- Carmen S.
- Jesús M.

Horario J.D.:

Jueves: 10:30h a 12:00h



Talleres



que se imparten en Ciudad Pegasus

- Gimnasia
- Coreografía
- Lectura
- Aula abierta de ganchillo
- Taichí
- Gimnasia preventiva
- Sevillanas
- Informática y entretenimiento
- Pintura al óleo
- Lectura comprensiva
- Artesanía reciclada
- Aula abierta de ajedrez
- Pilates
- Mod podge
- Baile latino
- Informática y móvil
- Variedades
- Escritura creativa
- Costura para el día a día



centros

Pablo Casals

Centro Municipal de Mayores



Pobladora del Valle, 13
T.: 91 760 98 07

Lunes a Domingo: 09:30h - 20:30h

Cómo llegar, transporte más próximo:

 **Metro: Simancas, San Blas**
 **Bus: 38, 48, N6**

Junta Directiva

- Clementina M.
- M. Jesús C.
- Monserrat S.
- Carmen J.
- Manuel M.
- Gloria F.

Horario J.D.:

Martes y Jueves de 10:30h a 11:30h



Talleres



que se imparten en Pablo Casals

- Pintura Oleo
- Pintura Acrílica
- Pintura en Tela
- Manualidades
- Colorterapia
- Patchwork
- Labores
- Castañuelas
- Cultura General
- Cultura: Geografía y Matemáticas
- Teatro
- Baile en Línea
- Sevillanas
- Encuadernación
- Marquetería y Enmarcación
- Ganchillo
- Informática avanzada
- Informática Inicio
- Memoria
- Móviles y Tablets
- Bailes de Salón
- Coreografías
- Pilates
- Yoga
- Taichi
- Gimnasia y Gimnasia Preventiva
- Lectura



Semana de Mayores



Éxito rotundo en la Semana de Mayores de San Blas-Canillejas

Este año, la **Semana de Mayores** en los Centros Municipales del distrito San Blas-Canillejas ha sido todo un éxito, llena de emoción, participación y momentos inolvidables.

La celebración comenzó el **6 de junio** con un emotivo **homenaje a las personas socias voluntarias**, quienes dedican su tiempo a impartir talleres artísticos, culturales,

deportivos y manuales, o a colaborar en las Juntas Directivas organizando actividades, viajes y excursiones. Actualmente, contamos con **94 profesores voluntarios** y **33 voluntarios en juntas directivas**, que este año han llevado a cabo **137 talleres**. Durante el acto, se proyectó un vídeo de reconocimiento y se entregó un detalle simbólico, acompañado de testimonios de alumnos que destacaron cómo estas actividades han mejorado su bienestar y calidad de vida.



Masterclass de zumba y taichi.



La jornada continuó con una comida de convivencia entre voluntarios de distintos centros, seguida de un animado baile que llenó el ambiente de alegría.

Los días **9 y 10 de junio** se celebraron exposiciones de los talleres artísticos y actuaciones de teatro, danza, sevillanas, bailes de salón y flamenco. Cada centro organizó su fiesta de fin de curso con merienda comunitaria o encuentros en la cafetería, y se entregaron los trofeos del certamen de ajedrez.

El **12 de junio**, el Parque Paraíso acogió una **Master Class de zumba y taichí**,

con participación de personas socias de todos los centros, en un ambiente de compañerismo y energía positiva. Ese mismo día, la clausura tuvo lugar en el **Centro Cultural Antonio Machado**, con una actuación musical que puso el broche de oro a la semana.

Finalmente, los días **17, 18 y 19 de junio**, se realizaron las esperadas **salidas culturales** a los embalses de Guadalajara, visitando el mirador de Alocén, Buendía, el embalse de Entrepeñas y Sacedón. Una semana llena de actividades que reflejan el compromiso, la vitalidad y el espíritu participativo de las personas mayores del distrito. ♦



Homenaje profesores voluntarios.





viajes y excursiones

Organizadas por las Juntas Directivas de los Centros



Reapertura de las cafeterías en los CM de Mayores

Después de cuatro años cerradas, las cafeterías de los Centros Municipales de Mayores del distrito San Blas-Canillejas reabrieron sus puertas el **1 de diciembre de 2024**, recuperando un espacio fundamental para la convivencia y el bienestar de las personas mayores.

Actualmente, el servicio se presta en los siguientes centros, con horarios adaptados a la demanda de cada uno:

- **CMM Castillo de Uclés:** abierto de lunes a viernes mañana y tarde.
- **CMM Canillejas:** abierto de lunes a domingo mañana y tarde.
- **CMM Ciudad Pegaso:** abierto únicamente los jueves, en horario de mañana y tarde.

Las cafeterías cumplen un papel clave como espacios de socialización, encuentro y apoyo a la autonomía personal. Favorecen rutinas saludables y fortalecen los vínculos comunitarios, ofreciendo menús asequibles como el **menú diario por 6,30 €**, que incluye primer y segundo plato, postre o café, y bebida. En el caso del **CMM Castillo de Uclés**, es necesario reservar el menú con un día de antelación.

Como parte de las actividades de dinamización sociocultural y para promover el uso de la cafetería, se organizó un **encuentro intergeneracional durante el carnaval** en el CMM Castillo de Uclés. La jornada incluyó desayuno con churros y chocolate, baile de carnaval y el tradicional entierro de la sardina. Esta actividad favoreció la transmisión de valores culturales, la creatividad y el fortalecimiento de los lazos

afectivos entre mayores y menores, contando también con la participación del Centro de Día del mismo centro. ♦



Cafetería CMM Ciudad Pegaso



Cafetería CMM Canillejas



Cafetería CMM Castillo de Uclés

actividades

Con otras entidades



Actuación del coro rociero de Vicálvaro



Plaza Blanca con los servicios de salud del distrito



Charla Grandes Amigo CMM C. Pegaso.



Actividad Intergeneracional. En Busca del Arca Perdida.



Flashmobe 8 de marzo, celebrando el día de la mujer con todos los distritos.



Festival comunitario del distrito, Vive y convive.



Talleres Madrid digital

Reduciendo la brecha digital en los Centros de Mayores de San Blas-Canillejas

Durante este año, los Centros Municipales de Mayores del distrito San Blas-Canillejas han desarrollado una amplia programación de talleres orientados a **reducir la brecha digital** y fomentar el uso autónomo y seguro de las nuevas tecnologías entre las personas mayores.

Estos talleres han sido diseñados para **promover la inclusión digital**, mejorar la calidad de vida y facilitar el acceso a servicios digitales, tanto públicos como privados. Los contenidos han abarcado desde el manejo básico de **smartphones y tabletas**, hasta el uso de **WhatsApp**, **redes sociales**, **navegación segura por Internet**, **trámites online** (como cita médica, banca electrónica o gestiones administrativas) y **videollamadas** para comunicarse con familiares y amistades.

De carácter práctico y adaptados al ritmo de los participantes, los talleres han contado con una **alta participación** y una **valoración muy positiva**. Además de adquirir conocimientos, se ha trabajado

la **confianza en el uso cotidiano de la tecnología**, fomentando la autonomía personal y reduciendo el aislamiento social.

Este curso también hemos contado con el proyecto **“Voluntariado Digital”**, impulsado por la Dirección General de Educación, Juventud y Voluntariado, en el marco de la **Estrategia Municipal contra la Soledad No Deseada** y la **Estrategia de Transformación Digital de la ciudad de Madrid**. Gracias a esta iniciativa, personas voluntarias del programa **“Voluntari@ por Madrid”** han ofrecido apoyo personalizado a los usuarios de los centros, ayudándoles a realizar sus propios trámites digitales.

Punto de atención digital

Cita previa:
Llamando al teléfono
91 760 98 07



Un Belén con alma comunitaria e intergeneracional

Este año, los Centros Municipales de Mayores de San Blas-Canillejas participaron en el **XXXII Certamen de Belenes del Ayuntamiento de Madrid**, y la experiencia no pudo ser más enriquecedora.

El Belén fue elaborado con dedicación por un amplio grupo de personas mayores, alumnas de los talleres de **pintura, marquetería y ganchillo** de los centros Antonio Machado y Castillo de Uclés, junto con socias y socios del resto de centros, que aportaron todo tipo de manualidades para dar color y alegría a la composición.

La iniciativa contó además con la colaboración del alumnado de **5º de primaria del CEIP República de Chile** y de personas con discapacidad del centro ocupacional **Cirvite**, convirtiéndose en un proyecto **intergeneracional, inclusivo y comunitario**.

La obra, expuesta en el CMM Castillo de Uclés, alcanzó los **5 metros de largo por casi 2 de ancho**, y destacó por su originalidad: los pasajes del nacimiento de Jesús fueron recreados en escenarios emblemáticos de Madrid y del distrito, como la **Puerta de Alcalá**, el **Parque Paraíso** o la **boca de metro de Gran Vía**.

El Belén fue galardonado con el primer premio del concurso entre más de 20 propuestas, por su creatividad, fidelidad histórica, implicación comunitaria y capacidad para reflejar valores socioculturales actuales. Un reconocimiento que pone en valor no solo la calidad artística, sino también el espíritu de colaboración, inclusión y entusiasmo que caracteriza a las personas de los centros de mayores. ♦



Entrega de premios por el Delegado de Área de Gobierno de Políticas Sociales, Familia e Igualdad.



Terapia ocupacional

Desde el área de Terapia Ocupacional de los Centros Municipales del distrito de San Blas-Canillejas, brindamos a las personas mayores un entorno pensado para potenciar sus habilidades cognitivas y físicas.

En nuestros talleres de memoria, llevamos a cabo actividades tanto en grupo como individuales, adaptadas a las necesidades de cada persona, con el objetivo de favorecer una vida diaria lo más autónoma e independiente posible. También mantenemos los talleres de gimnasia preventiva, que han tenido una gran acogida y buenos resultados entre los participantes.

Nos comprometemos a que cada persona afronte sus retos diarios con mayor confianza, adaptando nuestras propuestas a sus capacidades físicas y mentales. Para ello, ofrecemos una amplia variedad de actividades como ejercicios de estimulación oral y escrita,

juegos de mesa, manualidades, técnicas de relajación, movilidad, aeróbic, fuerza, expresión corporal, entre otras.

Además, integramos el uso de nuevas tecnologías en los talleres para acercar a las personas mayores al mundo digital y contribuir a cerrar la brecha tecnológica.

Este año hemos contado con la colaboración del CMSC Madrid Salud, que ha llevado a cabo aulas de memoria en los CMM Antonio Machado, CMM Pablo Casals y CMM Canillejas, dando respuesta a la alta demanda de estos talleres.

Asimismo, como cada año, hemos contado con la participación del alumnado del IES San Blas, futuros profesionales de Integración Social, quienes durante una semana se han encargado de dinamizar los talleres de memoria, aportando energía, creatividad y nuevas miradas. ♦



Charlas de salud: información útil y participación activa



A lo largo del curso, los Centros Municipales de Mayores del distrito San Blas-Canillejas han ofrecido diversas charlas sobre temas de salud que preocupan especialmente a sus personas usuarias. La participación ha sido excelente, reflejando el interés por mantenerse informados y cuidar el bienestar personal.



Taller Hipertensión
CMM C. Pegaso

Destacamos la colaboración con el alumnado de los Grados en Ciencias de la Salud de la **Universidad Complutense de Madrid**, a través del Departamento de Aprendizaje y Servicios (APS), en coordinación con la **Dirección General de Mayores y Prevención de la Soledad No Deseada**. Gracias a este trabajo conjunto, se desarrolló el taller **STOP Hipertensión**, donde los asistentes aprendieron a medir correctamente su presión arterial, realizaron seguimiento semanal y, lo más importante, tomaron conciencia sobre la hipertensión arterial (HTA).

También se impartió el taller **Relax y Autoestima**, en colaboración con el **Espacio de Igualdad Lucía Sánchez Saornil**, centrado en el bienestar emocional y el autocuidado.

Otro momento destacado fue el taller **Salvando Vidas**, dirigido por **José**

Luis, voluntario del centro, que abordó la importancia de actuar ante emergencias y cuidar la salud de quienes nos rodean.

Por último, no podemos dejar de mencionar el ciclo de charlas impartido por la doctora **Carmen Gómez Triguero**, voluntaria del CMM Canillejas, que abordó temas clave para el colectivo de mayores:

- Diferencias entre demencia y deterioro cognitivo
- Artrosis vs. artritis
- Diabetes
- Enfermedad de Parkinson

Todas las sesiones completaron aforos y fueron muy valoradas por los asistentes, consolidando estos espacios como herramientas fundamentales para la promoción de la salud y el envejecimiento activo. ♦



Fisioterapia Preventiva

CMM Canillejas (San Blas)

Solicita plaza en el CMM Canillejas de 09:00 a 11:00 h, hablando directamente con la Fisioterapeuta.	Modalidad	Horarios
	Dos días por semana [Martes, Jueves]	09:00 a 10:00
	Tres días por semana [Lunes, Miércoles, Viernes]	09:00 a 10:00
	Dos días por semana [Martes, Jueves]	10:00 a 11:00
	Tres días por semana [Lunes, Miércoles, Viernes]	10:00 a 11:00
	Dos días por semana [Martes, Jueves]	11:00 a 12:00
	Tres días por semana [Lunes, Miércoles, Viernes]	11:00 a 12:00

Podología

Horario para pedir cita:

De lunes a viernes
de 9:00 a 14:00 y
de 16:00 a 18:00

Teléfono de cita previa:

911 950 056



CMM PABLO CASALS

Lunes: 9:00h-13:00h // Martes: 16:00h-20:00h

CMM CIUDAD PEGASO

Lunes y Martes: 9:00h-13:00h

CMM CASTILLO DE UCLES

Martes: 9:00h-13:00h

CMM CANILLEJAS

Lunes: 9:00-13:00h / Miércoles: 9:00h-14:00h y 15:00h-18:00h

ANTONIO MACHADO

Lunes: 16:00h-20:00h y miércoles: 9:00-13:00h

Peluquería

Horario para pedir cita:

De Lunes a Viernes
de 10:00 a 14:00 y
de 17:00 a 19:00

Teléfono de cita previa:

633 289 874

CMM Ciudad Pegaso

Lunes

CMM Pablo Casals

Martes

CMM Canillejas

Miércoles

CMM Castillo De Uclés

Jueves

CMM Pablo Casals

Viernes



Las vías para solicitar atención social en los Centro de Servicios Sociales son:

- A través de **cita previa**
 - www.madrid.es/citaprevia
 - Chat online de www.madrid.es
 - @lineamadrid de Twitter y Facebook.
- Por **teléfono**
 - a través del 010 (91 480 00 10 desde fuera de Madrid).
- **O en el Centro** de Servicios Sociales
 - de manera presencial.

Jefa de Departamento de Servicios Sociales



Sonia
Caballero López

Calle Arcentales, 28

Coordinadora de los Centros Municipales del Mayores



Sonia
Sánchez Nieto

Calle Esfinge, 35

Luz Casanova

C. de Pobladura del Valle, 13C. 28037 Madrid
T.: 917 60 98 40 / 917 609 790*

*(Esta línea en horario de mañana)
cssluzcasanova@madrid.es

Torre Arias

C. de Torre Arias, 2, 28022 Madrid
T.: 913 717 384 / 917 432 406

csstorrearias@madrid.es

Solicita tu tarjeta madridmayor.es

El Ayuntamiento de Madrid pone a disposición de las personas mayores empadronadas en la ciudad la tarjeta **madridmayor.es**, una herramienta que acredita a su titular como socio/a de un Centro Municipal de Mayores y le permite acceder a productos y servicios en condiciones ventajosas.



¿Quién puede solicitarla?

Pueden obtener la tarjeta:

- **Personas mayores de 65 años** empadronadas en Madrid.
- **Pensionistas mayores de 60 años.**
- Cónyuges o parejas de hecho de personas titulares, aunque no cumplan los requisitos anteriores.

¿Cómo se solicita?

Presencialmente, sin necesidad de cita previa, en cualquiera de las **Oficinas de Atención a la Ciudadanía Línea Madrid**.

Gracias

“Queremos dar las gracias al equipo de personas voluntarias por su esfuerzo y dedicación. Sin vosotros/as nuestros proyectos no serian posibles”.

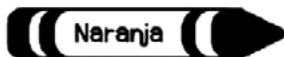
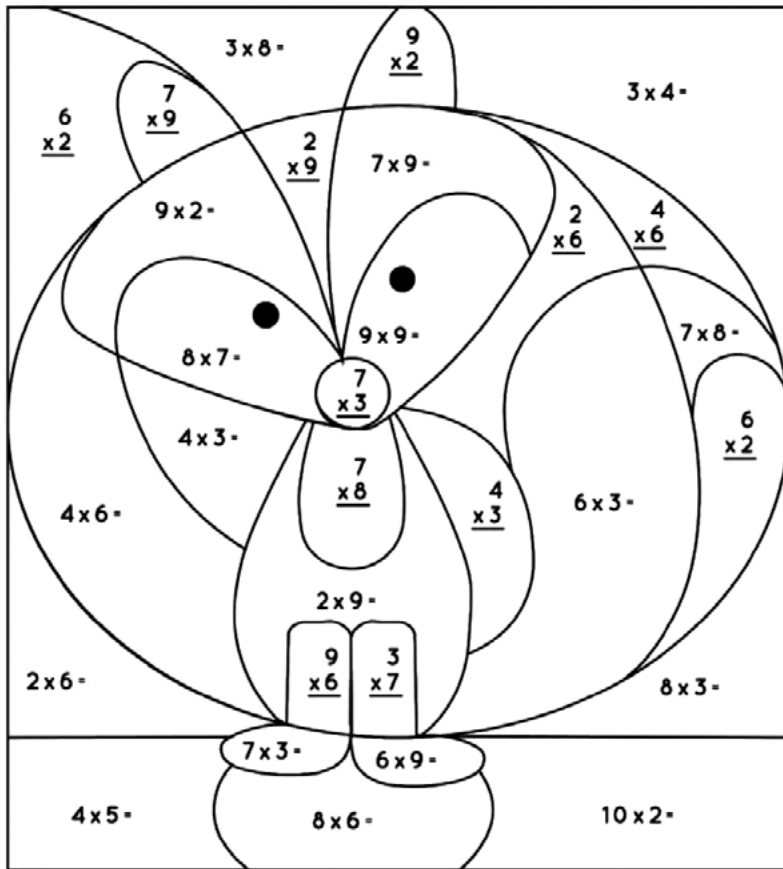
!!!GRACIAS VOLUNTARI@S!!!



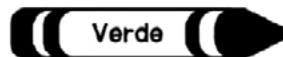
- | | | | |
|-----------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| - Sagrario H. | - M. Victoria P. | - Ángeles G. | - Fernanda G. |
| - M. Jesús E. | - Francisco | - Pilar G. | - Alejandro P. |
| - Micaela P. | - Javier A. | - José Abel L. | - Rosa G. |
| - Magdalena G. | - Francisco G. | - Fernando B. | - Juan Tomás A. |
| - Ángeles B. | - M. Del | - M. Cruz S. | - Carmen R. |
| - Gloria M. | - Carmen G. | - Manuela R. | - M. Luisa R. |
| - Fernando A. | - Manuel M. | - Ignacio B. | - Javier O. |
| - Purificación L. | - José M. | - Manuel F. | - Reyes D. |
| - Carmen J. | - Demetrio P. | - Marleny B. | - Elisa D. |
| - María R. | - Lola S. | - Pedro L. | - Alejandro G. |
| - Alicia S. | - Vicenta M. | - Ángel D. | - Asunción M. |
| - Aurora G. | - Teresa B. | - Isabel A. | - Iván R. |
| - Francisco Javier J. | - Juan I. | - Susana E. | - América L. |
| - Julián C. | - Juan D. | - M. Isabel B. | - Covadonga V. |
| - Juan M. | - Jesús P. | - Rosa M. P. | |
| - Francisco M. | - Mariano G. | - Carmen C. | |
| - Alfredo Z. | - Antonio L. | - Antonio C. | |
| - M. Chantal H. | - Manuel G. | - Juan Eduardo G. | |
| - Rafael G. | - Manuel F. | - M. José H. | |
| - Pilar H. | - Joaquín C. | - Isabel A. | |
| - Luz María S. | - Pilar G. | - Mariano S. | |
| - Juan Carlos del C. | - Sacra P. | - Consuelo L. | |
| - José P. | - Luis F. | - Teresa S. | |
| - M. Carmen A. | - Esperanza M. | - Francisco G. | |
| - Fernando G. | - M. Teresa G. | - Asunción M. | |
| - José C. | - Teófilo E. | - Sol C. | |
| - Antonio R. | - Paquita H. | - Gema de P. | |
| - Isabel P. | - Rufino H. | - Pilar S. | |
| - Mariano I. | - Rosa S. | - Manuel G. | |
| - Mercedes L. | - Apolinar S. | - Jesús C. | |
| - Carmen S. | - Clementina M. | - Luis G. | |
| | - Juan B. | - María Jesús S. | |

Multiplicaciones para colorear

Multiplica y colorea la imagen, dependiendo del resultado con la tabla debajo



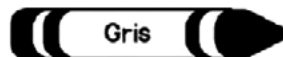
18,63



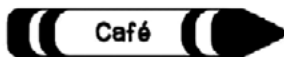
20,48



12,24



21,54



56.81



distrito
san blas-canillejas

MADRID