CMM DISTRITO CENTRO
PROGRAMACIÓN DE NOVIEMBRE 2026

www.madrid.es/centro/mayores

TALLERES PUNTUALES

TALLER "APRENDE A USAR TU MÓVIL"
CMM DOS AMIGOS
MIÉRCOLES 4 y 11
10:00 a 12:30H

TALLER "SOLEDAD NO DESEADA"
CMM DOS AMIGOS
JUEVES 5
16:00H



COMIENZO ASESORAMIENTO DIGITAL VOLUNTARIOS POR MADRID
CMM DOS AMIGOS
JUEVES 5
16:30 a 18:30H

UN CAFÉ CONTIGO
CMM DOS AMIGOS
MIÉRCOLES 11
De 17:00 a 18:30H

TALLER "TU MÓVIL Y TÚ"
FUNDACIÓN ALICIA Y GUILLERMO
CMM SAN FRANCISCO
JUEVES 12
CMM DOS AMIGOS
MARTES 17
16:30 a 19:30H



TALLER "COMPRAS Y BANCO ONLINE"
ORANGE
CMM DOS AMIGOS
MIÉRCOLES 18 Y JUEVES 19
16:00 a 18:00H

COMIENZO CONSULTORÍA DIGITAL
CMM BENITO MARTÍN LOZANO
LUNES 16
10:45H

TALLER "HERRAMIENTAS DIGITALES"
CIBERVOLUNTARIOS
CMM SAN FRANCISCO
MARTES 24 Y JUEVES 26
16:30 a 18:30H



PROYECTO MEDIOAMBIENTAL
CMM BENITO MARTÍN LOZANO
MIÉRCOLES 4
SEMILLEROS MIÉRCOLES 25
10:00H

TALLER "ALFABETIZACIÓN DIGITAL Y FINANCIERA"
SECOT
CMM BENITO MARTÍN LOZANO
MARTES 17 Y LUNES 30
17:00 a 19:30H





CONFERENCIAS Y CURSOS ESPECIALES

CHARLA FISIOTERAPIA PREVENTIVA "ENVEJECIMIENTO SALUDABLE"
CMM SAN FRANCISCO
VIERNES 13
10:00H



TERTULIA LITERARIA: LA GENERACIÓN DEL 98. EL VIEJO PROFESOR. ANTONIO MACHADO"
BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL MARIO VARGAS LLOSA
MIÉRCOLES 18
11:00H



CONFERENCIA "EL HOMENAJE A GÓNGORA:TRADICIÓN Y VANGUARDIA EN EL GENERACIÓN DEL 27"
CMM DOS AMIGOS
JUEVES 26
17:00H

ACTIVIDADES ESPECIALES DEL MES

RETRATISTA NÓMADA
CMM BENITO MARTÍN LOZANO
SÁBADO 15
CMM SAN FRANCISCO
DOMINGO 29
11:30H

MINFULNESS
SÁBADO 7 -**CMM AM**
SÁBADO 14 -**CMM SF**
SÁBADO 21 -**CMM DA**
SÁBADO 28 -**CMM BML**
11:30H a 13:30H



MEDITACIÓN
SÁBADO 7 -**CMM SF**
SÁBADO 14 -**CMM DA**
SÁBADO 21 -**CMM BML**
SÁBADO 28 -**CMM AM**
11:30H a 13:30H

CONCIERTO TRIBUTO A MECANO
ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA MARÍA DOLORES PRADERA
JUEVES 19
11:30H

AUTODEFENSA FEMINISTA 25N
CENTRO SOCIAL COMUNITARIO CASA DEL CURA
Plaza dos de Mayo, 1
LUNES 23
11:00H

PRIMEROS AUXILIOS
SÁBADO 7 -**CMM BML**
SÁBADO 14 -**CMM AM**
SÁBADO 21 -**CMM SF**
SÁBADO 28 -**CMM DA**
11:30H a 13:30H

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
SÁBADO 7 -**CMM DA**
SÁBADO 14 -**CMM BML**
SÁBADO 21 -**CMM AM**
SÁBADO 28 -**CMM SF**
11:30H a 13:30H

DÍA MUNDIAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO
"MI VIDA NO ES UNA CANCIÓN, ¿O SÍ?"
CMM ANTÓN MARTÍN
MIÉRCOLES 25
12:00H

VISITAS CULTURALES Y EXCURSIONES

VISITA AL SENADO Y PASEO JARDINES SABATINI, PALACIO REAL Y PLAZA DE ORIENTE
Pto encuentro C/Bailén, 3
VIERNES 13 **(CMM DA)**
LUNES 16 **(CMM BML)**
JUEVES 19 **(CMM AM)**
LUNES 23 **(CMM SF)**
10:45H

ITINERARIO JARDÍN BOTÁNICO
Puerta del Real Jardín Botánico
PLaza de Murillo, 2
MIÉRCOLES 18
10:30H





JORNADA EN SPA
ALCOBENDAS
MARTES 24-**CMM DA/CMM BML**
Salida 9:30 C/Mártires de Alcalá y C/Mejía Lequerica
MIÉRCOLES 25-**CMM SF**
Salida 9:30h CMM San Francisco frente a Basílica
JUEVES 26-**CMM AM**
Salida 9:30h Atocha, El Brillante
Regreso 16:30H

VISITA AL TRIBUNAL SUPREMO
LUNES 30
12:00H



CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES - DISTRITO CENTRO

CMM ANTÓN MARTÍN
C/ DE LA CABEZA, 14
915271319

CMM B.M LOZANO
C/ SANTA BRÍGIDA, 12
915229329

CMM DOS AMIGOS
C/ DOS AMIGOS, 4
915426692

CMM SAN FRANCISCO
C/ SAN BUENA VENTURA, 3
913644126