

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "BUCARAMANGA" PROGRAMACIÓN ENERO 2024

JUEVES 15

PON A PRUEBA TU INGENIO EN ESTA TARDE DE JUEGOS EN GRUPO CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE LA LÓGICA.

Horario: de 16:00 a 17:00 h

Quedamos: Aula 2



JUEVES 22

VISITA GUIADA AL MUSEO DE HISTORIA DE MADRID.

Horario: de 9:15 a 13:45 h

Quedamos: Bucaramanga

Inscripciones: Jueves 15 de Enero de 10:00 a 11:30 h

Sorteo: Jueves 15 de enero a las 12:30 h



LUNES 26

TALLER: ELABORACIÓN DE MENSAJES CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ

Horario: de 11:00 a 13:00 h

Quedamos: Aula 2



MIÉRCOLES 28

INSCRIPCIÓN A LA VISITA GUIADA:

"ANTIGUOS TRENES DE LA ESTACIÓN DE CHAMARTÍN" (VIERNES 6 DE FEBRERO)

Inscripción: Miércoles 28 de enero de 10 a 11:30 h

Sorteo: Miércoles 28 Enero a las 12:00 h



MIÉRCOLES 28

MONOGRÁFICO: "FUNCIONAMIENTO DE LOS CENTROS DE MAYORES Y NORMAS GENERALES"

SI QUIERES CONOCER MÁS ACERCA DE LOS TALLERES Y SERVICIOS QUE OFRECE EL C.M.M.BUCARAMANGA, ESTE ESPACIO ES PARA TI

Horario:

• De 16:00 a 17:00 h

Quedamos: Salón social



JUEVES 29

TALLER DE SMARTPHONE:

FOTOGRAFÍA DIGITAL- FOTOGRAFÍA SIN EDAD

Horario: de 11:00 a 12:30 h

Quedamos: Salón Social



AVISO
TANTO LOS TALLERES DE MONITORES CONTRATADOS COMO DE MONITORES VOLUNTARIOS, SE REINICIARÁN A PARTIR DEL JUEVES 8 DE ENERO.

IMPORTANTE

HORARIOS DE ATENCIÓN EN DESPACHOS INFORMATIVOS. ATENCIÓN AL SOCIO / A:

❖ LUNES

De 16:00 a 17:30 horas.

❖ MARTES

De 10:00 a 11:30 horas.

ATENCIÓN PRESENCIAL CON CITA PREVIA:
91 763 21 19

TELÉFONO ANIMADORAS:

❖ 603 54 42 62



WhatsApp



ESCANÉA EL CÓDIGO QR PARA VER LA PROGRAMACIÓN EN LA WEB MUNICIPAL

Centro Municipal de Mayores Bucaramanga.

Avenida Barranquilla, 1

Teléfono: 91 763 21 19

Organiza: Departamento de Servicios Sociales.



Distrito
Hortaleza

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES EL HENAR Y NRA. SRA. DE LA MERCED PROGRAMACIÓN ENERO 2026

MIÉRCOLES 14

TALLER DE SALUD

Fortalecimiento de suelo pélvico.

Horario: de 16:30 a 17:30 h.

Quedamos: Gimnasio centro El Henar.



LUNES 19

TALLER DE JUEGOS DE MEMORIA

¿Quieres probar tú memoria pasando un rato alegre y divertido?

¡Apúntate!

Horario: de 10:00 a 12:00 h.

Quedamos: Aula taller 3 Cmm Henar.



MARTES 20

SALIDA CULTURAL DEL MADRID

ANTIGUO I

Horario: de 10:00 a 13:30 h.

Quedamos: Metro Esperanza.



LUNES 26

TALLER RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Con motivo de la celebración del día de la Paz trabajaremos estrategias para solucionar conflictos.

Horario: de 10:00 a 12:00 h.

Quedamos: Aula taller 3 centro El Henar.



JUEVES 29

MONOGRÁFICO INFORMATIVO

Espacio reservado para consultar preguntas y resolver dudas sobre funcionamiento, actividades y dinámica del centro.

Acogida de nuevos/as socios para los socios/as de los centros El Henar y Ntra. Sra. De la Merced.

Horario: 11:00 a 12:00 h.

Quedamos: Salón social del centro El Henar.



Centro Municipal de Mayores EL HENAR
C/ABIZANDA, 8
Teléfono: 913821494

Organiza: Departamento de Servicios Sociales.

IMPORTANTE

HORARIOS ATENCIÓN
EN DESPACHOS
INFORMATIVOS

ATENCIÓN AL SOCIO/A
HENAR
LUNES

De 12:30 a 14:00 h.

TELÉFONO
ANIMADORA:

603544268
BEATRIZ

ATENCIÓN AL SOCIO/A
MERCED

MARTES

De 10:00 a 11:30 h.

MIÉRCOLES

De 16:00 a 17:30 h.

TELÉFONO ANIMADOR:

603 544 267
JORGE



WhatsApp

Para apuntarse a las actividades, acudir en horario de despachos informativos.



CÓDIGO QR
WEB MUNICIPAL

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

"HUERTA DE LA SALUD"

PROGRAMACIÓN ENERO 2026

LOS TALLERES DARÁN COMIENZO
EL DÍA 08/01/2026

JUEVES 15

CHARLANDO ENTRE NOSOTRÓS
TRATAREMOS LA SOLEDAD NO DESADA Y EL
AUTOCUIDADO EN LAS PERSONAS MAYORES
¡APÚNTATE!

Horario: 16:00 a 17:30 horas.

Quedamos: Área Social.



MIÉRCOLES 21

VISITA CULTURAL GUIADA A REAL
BASÍLICA DE SAN FRANCISCO EL GRANDE
¡APÚNTATE!

Horario: 10:30 horas.

Quedamos: Puerta del centro.

Precio: 3,50 € por persona a pagar en taquilla.



JUEVES 22

TALLER DE EDUCACIÓN AMBIENTAL
"PROTEGER Y PRESERVAR EL MEDIO
AMBIENTE" ¡APUNTATE!

Horario: 11:00 a 12:30 horas.

Quedamos: Área social.



MIÉRCOLES 28

MONOGRÁFICO INFORMATIVO

Encuentro para resolver consultas y explicar el
funcionamiento de los servicios y actividades que se
imparten en el centro. Acogida de nuevos socios.

Horario: 12:00 a 13:00 horas.

Quedamos: Área social.



Centro Municipal de Mayores Huerta de la Salud.

C/ Mar de las Antillas, 10

Teléfono: 91 382 18 01

Organiza: Departamento de Servicios Sociales.



MADRID

IMPORTANTE

HORARIOS DE
ATENCIÓN EN
DESPACHOS
INFORMATIVOS.
ATENCIÓN AL
SOCIO / A:

- ❖ LUNES
De 10:00 a 11:30 horas.
- ❖ MARTES
De 16:00 a 17:30 horas.

TELÉFONO
ANIMADOR
JOSUÉ:

❖ 603 544 249



WhatsApp

ATENCIÓN
TELEFÓNICA Y
PRESENCIAL CON
CITA PREVIA:
91 382 18 01



ESCANÉA EL
CÓDIGO QR PARA
VER LA
PROGRAMACIÓN
EN LA WEB
MUNICIPAL

Distrito
Hortaleza

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

"NTRA. SRA. DEL CARMEN"

PROGRAMACIÓN ENERO 2026

JUEVES 08 CHARLA IMPARTIDA POR BOMBEROS
DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID
Horario: de 10:00 a 12:00 h.
Quedamos: Área social.



IMPORTANTE

HORARIOS
DESPACHOS
INFORMATIVOS
ATENCIÓN AL
SOCIO / A

LUNES

De 12:00 a 13:30 h.

MARTES

De 16:00 a 17:30 h.

ATENCIÓN
TELEFÓNICA Y
PRESENCIAL CON CITA
PREVIA: 91 716 03 54

TELÉFONO
ANIMADORA:
603544276



WhatsApp

JUEVES 15 TALLER DE SMARTPHONE

Trae papel, boli y el teléfono con la batería.
cargada.

Horario: de 11:00 a 12:30 h.

Quedamos: Área social.



LUNES 19 CHARLANDO ENTRE NOSOTRAS

Grupo de tertulia

Horario: 17:00 a 18:00 h.

Quedamos: Área social.



JUEVES 22 VISITA CULTURAL AL MUSEO

AFRICANO

Quedamos: Puerta del centro a las 09:15 h.

Importe: Gratuito.

Entrada limitadas necesaria inscripción en horario de
despachos informativos.



LUNES 26 TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

"ATRAPA LA HOJA" trabajaremos en grupo velocidad
y agilidad

Horario: de 17:10 a 18:10 h.

Quedamos: Área social



MIÉRCOLES 28 MONOGRÁFICO INFORMATIVO

Acogida de nuevos socios. Resolvemos dudas de
talleres, servicios y actividades del centro.

Horario: de 11:00 a 12:00 h.

Quedamos: Área social.



ESCANÉA EL
CÓDIGO QR PARA
VER LA
PROGRAMACIÓN
EN LA WEB
MUNICIPAL

Centro Municipal de Mayores Ntra. Sra. Del Carmen
C/Ramón Power, 26 Teléfono: 91 716 03 54

Organiza: Departamento de Servicios Sociales



Distrito
Hortaleza

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "PINAR DEL REY" PROGRAMACIÓN ENERO 2026

MARTES 20 VISTA CULTURAL GUIADA:

FUNDACIÓN MARÍA CRISTINA

MASAVEU PETERSON:

Colección Masaveu. Arte español del siglo XX

Hora: 10:00 a 13:30 h.

Quedamos: Área social del Centro.



MIERCOLES 21 TALLER ARTESANIA:

Elaboración de árbol de la vida 2026

Horario: de 11:30 a 13:30 h.

Quedamos: Área social del Centro.



JUEVES 22 TALLER DE COMPOSTAJE EN

COLABORACIÓN CON LA UDC.

ENCUENTRO DE PARTICIPANTES DEL PROYECTO

DEL HUERTO Y ACOGIDA A PERSONAS

INTERESADAS EN COLABORAR.

Hora: 10:00 a 12:00 h.

Quedamos: Área social del Centro.



JUEVES 29 MONOGRÁFICO INFORMATIVO.

Información talleres disponibles, agenda de actividades, presentación nuevos proyectos y toda la información que necesites sobre el Centro.

Hora: 12:30 a 13:30 h.

Quedamos: Área social del centro.



JUEVES 29 ESCUCHA Y CREACIÓN: TALLER

CREACIÓN POÉTICA A TRAVÉS DE LA MÚSICA:

te invitamos a participar en nuestro primer encuentro de exploración artística, solamente necesitas tener curiosidad e inquietudes.

Hora: 16:00 a 17:30 h.

Quedamos: Área social del Centro.



ES NECESARIO REALIZAR INSCRIPCIÓN A LAS ACTIVIDADES EN LAS QUIERAS QUE PARTICIPAR.

PUEDES INSCRIBIRTE EN HORARIO DE DESPACHOS INFORMATIVOS

IMPORTANTE

HORARIOS ATENCIÓN EN DESPACHOS INFORMATIVOS ATENCIÓN AL SOCIO / A

MIÉRCOLES
De 10:00 a 11:30 h.

TELÉFONO ANIMADORA:

603544268

BEATRIZ



WhatsApp

Para apuntarse a las actividades, acudir en horario de despachos informativos.

INFORMACIÓN PARA SOCIOS Y SOCIAS DE NTRA SRA DE LA MERCE

TELÉFONO ANIMADOR:
JORGE

603 544 267
ATENCIÓN

PRESENCIAL EN CMM EL HENAR
MARTES

De 10:00 a 11:30 h.
MIÉRCOLES

De 16:00 a 17:30 h.

Centro Municipal de Mayores PINAR DEL REY
C/LÓPEZ DE HOYOS, 329
Teléfono: 913000002

Organiza: Departamento de Servicios Sociales.



**Distrito
Hortaleza**

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "SAN BENITO"

PROGRAMACIÓN ENERO 2026

MIÉRCOLES 14 TALLER DE JUEGOS DE MESA

Mejoramos la concentración y la atención.

¡Anímate a participar!

Horario: 11:00 a 12:30 h.

Quedamos: Área social del centro.



MARTES 20 MONOGRÁFICO INFORMATIVO

Bienvenida y atención a nuevos socios
(plazas libres, dudas e información)

Horario: de 10:00 a 11:00 h.

Quedamos: Área social.



MIÉRCOLES 21 TALLER MINDFULNESS Y MANDALAS.

Bienestar emocional, relajación y concentración.

Horario: 11:00 a 12:30 h.

Quedamos: Área social del centro.



JUEVES 22 TALLER POR EL DÍA DE LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA.

Horario: 11:00 a 12:00 h.

Quedamos: Área social del centro.



MARTES 27 TALLER DE FOTOGRAFÍA:

Aprendemos a hacer selfies y fotos naturales. Recuerda traer cargado de batería tu smartphone.

Horario: 11:00 a 12:30 h.

Quedamos: Área social del centro.



MIÉRCOLES 28 SALIDA CULTURAL

GUIADA AL MUSEO DE ARTES DECORATIVAS.

Horario: 10:00 a 12:30 h.

Quedamos: Área social del centro.

Recuerda traer tu tarjeta de transporte.



IMPORTANTE

HORARIOS
DESPACHOS
INFORMATIVOS
ATENCIÓN AL
SOCIO / A

LUNES

De 17:00 a 18:30 h.

JUEVES

De 12:00 a 13:30 h.

ATENCIÓN
TELÉFÓNICA Y
PRESENCIAL CON CITA
PREVIA: 91 3835937

TELÉFONO
ANIMACIÓN:

TAMARA

603544271



WhatsApp



ESCANÉA EL
CÓDIGO QR PARA
VER LA
PROGRAMACIÓN
EN LA WEB
MUNICIPAL

Centro Municipal de Mayores San Benito
C/ Carrión de los condes, 73 Teléfono: 91 383 59 37

Organiza: Departamento de Servicios Sociales.



MADRID

Distrito
Hortaleza