

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

"BUCARAMANGA"

PROGRAMACIÓN ENERO 2026

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.



MADRID

Distrito Hortaleza

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

"HUERTA DE LA SALUD"

PROGRAMACIÓN ENERO 2026

**LOS TALLERES DARÁN COMIENZO
EL DÍA 08/01/2026**

JUEVES 15

CHARLANDO ENTRE NOSOTROS
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
BASILICA 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.



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

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

**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.



MIÉRCOLES 14 DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

Realizaremos una actividad de cultura, arte y sentimientos

Horario: 16:00 a 17:00 h.

Quedamos: Sala 3 Polivalente



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 NOSOTROS

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 limitada: 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.



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



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



MADRID

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.



MIÉRCOLES 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
NUESTRA SRA DE LA
MERCED

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.



MADRID

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
TELEFÓNICA 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