

# SEMANA DEL MAYOR 2026

Distrito de Fuencarral-El Pardo

Del 13 al 17 de abril



Me es muy grato presentarles otro año más la Semana del Mayor, organizada por la Junta Municipal de Fuencarral-El Pardo y que se celebrará entre los días 13 y 17 de Abril de 2026.

Esta semana constituye uno de los eventos de referencia de nuestro Distrito, donde se ha consolidado plenamente entre nuestros mayores.

No quisiera por otra parte dejar pasar estas líneas sin referirme con enorme cariño a esas personas que lo han dado todo por las generaciones venideras y que tienen derecho a recibir como mínimo , parte de lo que ellos han dado.

Con esa intención hemos preparado desde la Junta Municipal esta Semana, con mucho esfuerzo y cariño, incluyendo Charlas, Talleres, Salidas para Actividades, Sesiones Grupales de Gimnasia y otra serie de actividades preparadas para nuestros mayores.

Queremos agradecer la colaboración de las Juntas Directivas de todos los Centros de Mayores del Distrito, así como de todos los trabajadores y Órganos Directivos de los mismos, los cuales han hecho posible el éxito de la Semana del Mayor año tras año.

**José Antonio Martínez Páramo**

*Concejal Presidente del  
Distrito de Fuencarral-El Pardo*

## Lunes 13 de abril

|              |   |
|--------------|---|
| <b>10:00</b> | Sesión Especial de Gimnasia: "Actívate"   |
| <b>11:00</b> | En el parque de la Vaguada con Iván Soto.   |
| <b>11:00</b> | Sesión Especial de Gimnasia: "Actívate"   |
| <b>12:00</b> | En el parque de la Vaguada con Iván Soto.   |
| <b>11:00</b> | Taller: "Estamos tan a gusto" con Eduardo Laina en el Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi.  |
| <b>12:30</b> | Taller: "Estamos tan a gusto" con Eduardo Laina en el Centro Municipal de Mayores VV Justo Sierra.  |
| <b>12:00</b> | Padel en CMD Vicente del Bosque, inscríbete en tu centro  |
| <b>13:00</b> |   |
| <b>12:00</b> | Acto apertura Semana del Mayor 2026 y Homenaje al voluntariado de los Centros Municipales de Mayores a cargo del Concejal Presidente del distrito José Antonio Martínez Páramo. |
| <b>14:00</b> | Centro Cultural La Vaguada.   |
| <b>18:00</b> | Concierto "Palopintu" Voces masculinas del coro "Peña arriba" canción popular Centro Municipal de Mayores La Vaguada.   |
| <b>18:00</b> | Los Lunes de Ginzo: "Manuel Godoy, Príncipe de La Paz".<br>Ponente: Santiago Pozo en el Centro Municipal de Mayores Mirasierra.   |

## Martes 14 de abril

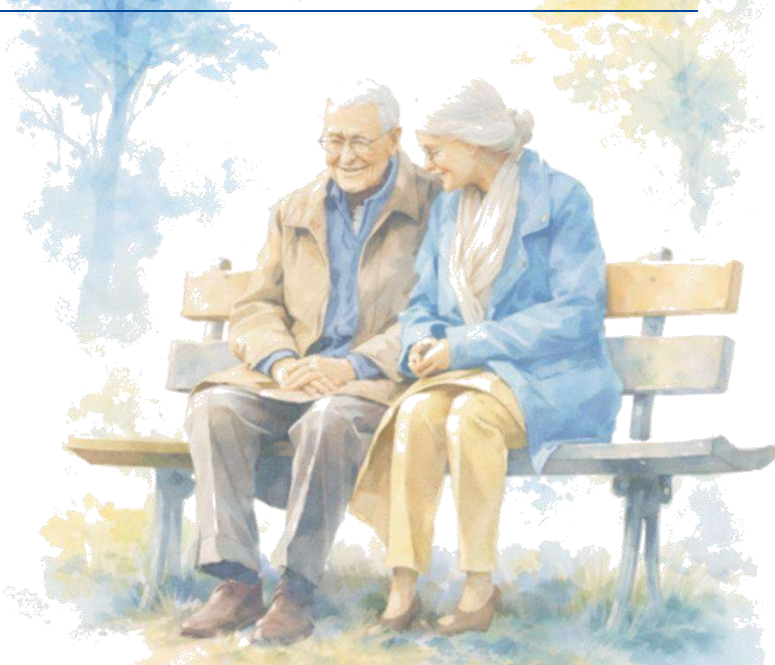
|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>09:30</b><br><b>14:30</b> | Salida al Parque Europa (Torrejón) Centros Municipales de Mayores Peñagrande, Justo Sierra, Mirasierra y Espacio Municipal de Mayores Las Tablas.                                    |
| <b>10:00</b><br><b>11:00</b> | Homenaje por parte de las Juntas Directivas de los CMMs a Socios Honoríficos en el Centro Municipal de Mayores Mirasierra.   |
| <b>11:00</b><br><b>12:30</b> | Actividad "Fimo" con Down Madrid en el Centro Municipal de Mayores La Vaguada.   |
| <b>11:00</b><br><b>12:00</b> | Taller Artesanal de Velas Decorativas en el Centro Municipal de Mayores Peñagrande   |
| <b>11:00</b><br><b>12:00</b> | Charla sobre Nutrición para mayores en el Centro Municipal Deportivo La Masó-Luis de la Fuente. Inscríbete en tu centro.   |
| <b>12:00</b>                 | Charla "Mejora del Sueño" a cargo del Centro Municipal de salud Comunitaria La Vaguada.  |
| <b>12:00</b><br><b>13:00</b> | Caminar por Madrid CMD Vicente del Bosque, inscríbete en tu centro.  |
| <b>11:00</b><br><b>12:00</b> | Charla sobre Prestaciones Sociales a personas mayores en el Centro Municipal de Mayores VV Justo Sierra a cargo de Laura García, Trabajadora Social del CSS SVP.                     |
| <b>16:30</b>                 | Taller de Diseño y Creación de revista de los CMMs en el Centro Municipal de Mayores Ginzo de Limia.   |
| <b>17:00</b>                 | Charla sobre Prestaciones Sociales a personas mayores en el Centro Municipal de Mayores La Vaguada a cargo de Irene Jiménez, Trabajadora Social del CSS Badalona                     |
| <b>17:30</b>                 | Actuación Grupo de Teatro del Centro Municipal de Mayores VV Justo Sierra. "Monólogos" a cargo de la voluntaria Begoña Somolinos, en el Centro Municipal de Mayores VV Justo Sierra. |
| <b>17:30</b>                 | "Magia por un Tubo" intergeneracional abuelos y nietos, a cargo de Feliciano Sánchez, en el Centro Municipal de Mayores La Vaguada.  |
| <b>18:00</b><br><b>19:00</b> | Concierto Grupo Alardos en el Salón de Actos del Centro Municipal de Mayores Mirasierra.   |
| <b>18:00</b>                 | Baile Temático "Feria de Abril" en Centro Municipal de Mayores Peñagrande  |

## Miércoles 15 de abril

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>10:00</b><br><b>12:00</b> | Exhibición de los grupos de baile de los centros en el Salón de Actos del CC Alfredo Kraus   |
| <b>10:00</b>                 | Taller - "Para qué tenemos el cerebro" a cargo del Equipo de Atención Psicológica de los centros, en el CMM Ginzo de Limia.  |
| <b>11:00</b><br><b>12:00</b> | "Taller Jardinería ", " Jardines con alma", " Aleph-tea", en el Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi.   |
| <b>11:45</b>                 | Actuación del Coro del CEIP Jorge Guillén en el Centro Municipal de Mayores La Vaguada.  |
| <b>11:00</b><br><b>12:00</b> | Taller de Juegos "Cartas y risas" Aleph-Tea, en el Centro Municipal de Mayores VV Justo Sierra.  |
| <b>11:00</b><br><b>12:30</b> | Taller "Mindfulness-El arte de vivir el momento presente" A cargo del Equipo de Atención Psicológica de los Centro, en el Centro Municipal de Mayores Alfonso XII. |
| <b>11:00</b><br><b>12:30</b> | Taller de Jardinería "Jardines con alma" Down Madrid en el Centro Municipal de Mayores Mirasierra.   |
| <b>12:00</b>                 | Charla "Mejora del sueño" a cargo del Centro Municipal Salud Comunitario La Vaguada en el Centro Municipal de Mayores Mirasierra.                                  |
| <b>12:00</b><br><b>13:00</b> | CUBO Gym en CMD Vicente del Bosque, inscríbete en tu centro.   |
| <b>11:00</b><br><b>12:30</b> | Stand Informativo Juntas Directivas En Avd. Monforte de Lemos.   |
| <b>17:00</b>                 | Homenaje del Departamento de Servicios Sociales a nuestros Colaboradores de Centros de Mayores, en el Centro Municipal de Mayores VV Justo Sierra.                 |
| <b>17:30</b>                 | Recital de "Saxofón en Vivo" a cargo de José Valledor, en el Salón de Actos del Centro Municipal de Mayores Mirasierra.  |
| <b>18:00</b>                 | Sesión Especial de ritmos latinos a cargo de Mónica Jiménez en el Centro Municipal de Mayores La Vaguada.  |
| <b>18:00</b>                 | Actuación del Grupo de Rondalla del Centro de Peñagrande, en el Salón de Actos del CC La Vaguada.  |
| <b>18:30</b>                 | Masterclass Baile en línea a cargo de Sara García en Espacio Municipal Las Tablas  |

## Jueves 16 de abril

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>09:00</b>                 | Sesión Pilates en el CMD Vicente del Bosque, inscríbete en tu centro.   |
| <b>09:30</b><br><b>14:00</b> | Salida al Parque Europa (Torrejón) Centros Municipales de Mayores La Vaguada, Islas Jarvi, Alfonso XII y Ginzo de Limia.  |
| <b>10:15</b>                 | RUTA WAP y Carpa informativa junto al Centro Municipal Salud Comunitario La Vaguada.  |
| <b>10:30</b>                 | Conferencia "Aprende a ser feliz" a cargo de Diego González en el Salón de Actos del Centro Municipal de Mayores Mirasierra.                                      |
| <b>11:00</b>                 | Taller " Luces, circo y acción" a cargo de Verónica Villacorta en el Centro Municipal de Mayores Alfonso XII.   |
| <b>11:00</b><br><b>12:00</b> | Charla sobre Prestaciones Sociales a personas mayores en el Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi a cargo de Dara Guillén, Trabajadora Social del CSS Badalona. |
| <b>11:00</b><br><b>13:00</b> | Taller" Risoterapia-la risa: tu gimnasia emocional" a cargo del Equipo de Atención Psicológica de los centros en el Centro Municipal de Mayores Mirasierra.       |
| <b>11:00</b><br><b>12:30</b> | Stand Informativo Juntas Directivas en Avd. Monforte de Lemos.  |
| <b>11:30</b>                 | Sesión Especial de Yoga: "Mejorando la memoria" con Genoveva Conde en el Centro Municipal de Mayores La Vaguada.  |
| <b>18:00</b><br><b>20:00</b> | Baile de las 100 parejas y la tortilla en el Parque de La Vaguada.  |



## Viernes 17 de abril

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>10:00</b><br><b>12:00</b> | Jornada de puertas abiertas CEIP Lorenzo Luzuriaga y Centro Municipal de Mayores Ginzo de Limia (Actividad física y manualidad).               |
| <b>10:00</b><br><b>12:00</b> | Jornada de puertas abiertas CEIP Lorenzo Luzuriaga y Centro Municipal de Mayores VV Justo Sierra (Actividad física y manualidad).              |
| <b>10:00</b><br><b>11:00</b> | Jornada de puertas abiertas CEIP Jorge Guillén y Centro Municipal de Mayores La Vaguada (Actividad física y manualidad).                       |
| <b>11:00</b><br><b>12:00</b> | Celebrando el Talento: Encuentro de pintura y entrega de premios de juegos de mesa y concurso de pintura en el Parque de La Vaguada.           |
| <b>11:00</b><br><b>12:30</b> | Stand informativo Juntas Directivas en Avda. Monforte de Lemos.  |
| <b>11:00</b><br><b>12:30</b> | Actividad "Customizar Tela" con Down Madrid. Traer una camiseta, bolsa o calcetín en el Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi.               |
| <b>11:30</b>                 | Taller de Diseño y Creación de revista de los CMMs en el Centro Municipal de Mayores La Vaguada.   |
| <b>12:00</b>                 | Grupo de Teatro Peñagrande "Crónicas de unos residentes" a cargo de la voluntaria Nieves Sánchez en el Centro Municipal de Mayores Peñagrande. |
| <b>12:00</b><br><b>13:00</b> | Taller de Elaboración de jabones artesanales en el Espacio Municipal para mayores Las Tablas.  |
| <b>12:00</b>                 | Charla "sobre alimentación y ejercicio físico" en el Centro Municipal de Mayores Islas Jarvi.  |
| <b>18:00</b>                 | Pasión por la Zarzuela, grupo lírico Rubato a cargo de Luis Tejedor. En el Salón de Actos del Centro Municipal de Mayores Mirasierra.          |



## **CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES:**

### **CMM ALFONSO XII**

C/ Mira el Río, 4. 28048, Madrid.

Tel.: 91 376 20 60

### **CMM ISLAS JARVI**

C/ Islas Jarvi, 1. 28034, Madrid.

Tel.: 91 58 83 46.

### **CMM PEÑAGRANDE**

C/ Isla de Ons, 28. 28035, Madrid.

Tel.: 91 738 63 59

### **CMM JUSTO SIERRA**

C/ Fermín Caballero, 17. 28034, Madrid.

Tel.: 91 378 56 58

### **CMM LA VAGUADA**

Avda. Monforte de Lemos, 38. 28029, Madrid.

Tel.: 91 588 51 84

### **CMM GINZO DE LIMIA**

C/ Ginzo de Limia, 66. 28034, Madrid.

Tel.: 91 731 02 90

### **CMM LOS ARCOS**

Avda. Monforte de Lemos, 36. 28029, Madrid.

Tel.: 619 855 207

### **CMM MIRASIERRA**

C/ Marbella, 59 con C/ Peñavieja, 4. 28034, Madrid.

Tel.: 91 924 66 94

### **ESPACIO DE MAYORES LAS TABLAS**

Avda. Camino de Santiago, 39.

## **OTRAS DIRECCIONES:**

### **CENTRO CULTURAL ALFREDO KRAUS**

Glorieta Pradera de Vaquerizas, 9 | Tel.: 91 376 7085 | 28035, Madrid

### **CENTRO CULTURAL LA VAGUADA**

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

### **CDM LA MASÓ- Luis de la Fuente**

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