conecta t al 9

MADRID | Distrito Moncloa-Aravaca

N.º 7 octubre 2026

1 DE OCTUBRE – CMM INFANTE DON JUAN

DÍA DEL MAYOR

Un guateque para celebrar el Día Internacional de las Personas de Edad

Este año, el punto fuerte de la celebración del Día del Mayor consistió en un "guateque" celebrado en el salón de actos del centro de mayores Infante Don Juan.

El acto fue presentado por Blanca Azpeitia, jefa de departamento de Servicios Sociales, quien dio paso a la intervención del socio del citado centro José Javier Pérez de Santa María, quien pronunció un emotivo discurso cuyo texto íntegro recogemos en la página siguiente.

Durante el "guateque", las personas asistentes pudieron disfrutar de la música en directo del dúo Rafa y Mariano, que animaron el baile con canciones de las décadas de los 60 a los 80 del siglo pasado.

Fue un encuentro después de unos meses sin vernos, con besos, abrazos y donde la pregunta más repetida era: «¿Qué tal tu verano?».

Durante algo más de una hora, y con canciones añadidas solicitadas al grito colectivo de "otra, otra", y tras un pequeño y muy valorado aperitivo —también por ser gratuito— cerró el evento la coordinadora de los centros de mayores del distrito, Yolanda Estringana, con unas palabras muy aplaudidas en las que agradeció la asistencia y colaboración de las personas allí presentes.

En resumen, mucho trabajo del personal de los CMM, buenos deseos, alegría y otro comienzo esperanzador de un nuevo curso.

EN ESTE NÚMERO

(Pulsar para acceder a cada sección)

Día del Mayor 2-4
Editorial 5
Sé lo que hicisteis desde el último número 6-10
Fiestas de Aravaca 6-7
Intergeneracional 11-13
Conectarte 14-26
Horarios talleres 18-26
Conoce tu distrito 27-28
Servicios Sociales 29-30
Última página 31

DÍA DEL MAYOR

LECTURA CONMEMORATIVA

Del Día Internacional de las Personas Mayores

Somos mayores... ¿Y qué?

José Javier Pérez de Santa María,
Socio del CMM Infante Don Juan y participante del Taller de Periodismo.

Nos hemos adaptado a cambios de todo tipo: políticos, sociales, económicos, tecnológicos e, incluso, familiares y personales.

Ademas, vamos a seguir adaptándonos, ¡¡queramos o no!!

Debemos estar orgullosos de haber llegado hasta aquí, y añado que vamos a intentar ser felices durante muchos momentos: próximos y cercanos, o más alejados en el tiempo.

Tenemos aún muchas cosas que hacer y posibilidades de hacerlas, porque tenemos ratos de no saber qué hacer y en otros podemos hacer lo que queramos en vez de "perder nuestro precioso tiempo".

Cada uno de nosotros vamos a hacer un plan.

No un plan de pensiones, sino un plan de futuro. Como cuando buscamos el sueño intentando dormir, pensando en qué hacer mañana o pronto, pero poniendo interés –mucho interés– en convertir deseos en realidades futuras. O al menos lo vamos a intentar, poco a poco, sin mucha prisa, pero con constancia.

Algunos de mis planes son: terminar de leer «El Quijote» (que dejé al finalizar el primer tomo), viajar a Cracovia, ir a la boda de, al menos, un nieto y una nieta, tener más paciencia, ser alegre y generoso con mi tiempo y, posiblemente, con mi dinero en alguna medida.

Pero no son los únicos, y cada uno tenemos los propios planes y se pueden compartir. Como ir del brazo de quien queremos.

Abramos el listín de los números de teléfono y llamemos a esas personas a las que hace tiempo veíamos, para quedar con ellas, incluso en hacer algún pequeño o gran viaje. O solo para comer juntos/juntas. Empecemos por quedar en tomar algo juntos y, si alguien te pone una excusa, pasa al siguiente.

Acepta los planes que te ofrecen los demás.

Recupera tu colección de recuerdos, pero no te quedes en eso: auméntalos y, sobre todo, añade nuevas experiencias o cosas a ella.

Si guardas abanicos, hay que exponerlos y completarlos con otros nuevos de ferias y mercadillos. Si tu colección es de monedas o sellos, amplíala, y te aconsejo que no lo hagas solo con cosas de casa, sino buscando fuera, que es más entretenido, y mejor si lo haces en compañía. También puedes ayudar a tus amigos a completar sus "hobbies" buscando por ahí.

No soy nadie para decir lo que tenemos que hacer, aunque sí te dejo alguna recomendación mas: perdónate tus antiguos errores, disfruta de tus éxitos pasados, pero ante todo, logra nuevos éxitos que, aunque te pueden parecer pequeños, son los tuyos, los que te dan satisfacción, los más positivos personalmente. Puedes y debes compartirlos con quien te quiere.

Gracias por escucharme, pero sobre todo, aun siendo un poco pesado (porque yo también soy mayor): haz tus planes y disfrútalos.

Madrid 1 de octubre de 2026, Día del Mayor y día en que comienza nuestro futuro.

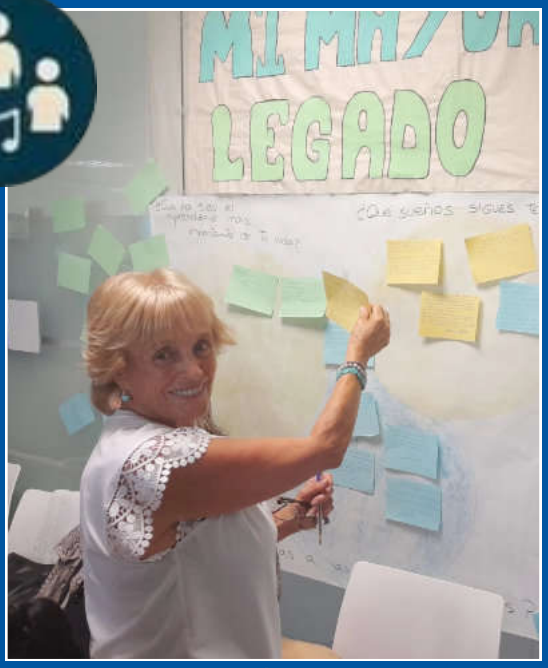
DÍA DEL MAYOR

MI MAYOR LEGADO, MI MEJOR TALENTO

Bajo estos títulos, en sendos murales, muchos socios y socias de los centros de mayores del distrito colocaron unos afiches donde expusieron sus habilidades y dones personales, así como los logros alcanzados a lo largo de su vida, y también sus anhelos y esperanzas de cara al futuro.

ESPACIOS DE CONVIVENCIA

Para compartir recuerdos y experiencias



ACTIVIDADES PARTICIPATIVAS

Encuentro entre personas mayores

DÍA DEL MAYOR

JORNADA DE IA

La inteligencia que te facilita la vida

APRENDE • DESCUBRE • CONECTA

Con motivo del **Día Internacional de las Personas Mayores,** se celebró una jornada sobre **inteligencia artificial** dirigida a las personas mayores interesadas en conocer cómo las nuevas tecnologías pueden facilitar su día a día.

En esta jornada se abordaron temas relacionados con el uso de dichas tecnologías y las aplicaciones de inteligencia artificial.

El acto contó con la presencia del concejal del distritro, Borja Fanjul, quien resaltó la importancia de que las personas mayores conozcan también estas tecnologías.

La jornada tuvo lugar el día 16 de octubre en el centro de mayores Infante Don Juan, y fue impartida por voluntarios del distrito, contando con la colaboración de personal de la Cruz Roja y la **Fundación de Tecnologías Sociales (TECSOS),** entidad sin ánimo de lucro creada en el año 2002, a través del impulso conjunto de Cruz Roja Española y la Fundación Vodafone España.

Entre las personas participantes detacó la intervención de Miguel Ángel Valero, doctor ingeniero de Telecomunicaciones, más conocido popularmente por su papel de «El Piraña» en la serie de televisión *Verano Azul*.

La tecnología está para ayudarte.
Descúbrela a tu ritmo, sin prisas.

tecsos
FUNDACIÓN TECNOLOGÍAS SOCIALES
Cruz Roja vodafone

EDITORIAL

Volver a empezar...

Con la llegada del otoño, los Centros de Mayores del Distrito abren de nuevo sus puertas para iniciar un curso cargado de actividades, proyectos y propuestas pensadas para seguir haciendo de estos espacios lugares de encuentro, participación y crecimiento personal.

Tras el periodo estival, retomamos la actividad con la ilusión renovada de volver a encontrarnos, compartir experiencias y seguir construyendo juntos una comunidad activa, solidaria y comprometida. Cada nuevo curso representa una oportunidad para aprender algo nuevo, fortalecer amistades, descubrir aficiones y continuar demostrando que la participación no tiene edad.

La programación que en este trimestre se pone en marcha, es el resultado del esfuerzo conjunto de profesionales, entidades colaboradoras y, muy especialmente, de las personas usuarias de los centros, cuyas aportaciones e iniciativas contribuyen a enriquecer cada actividad. Talleres, actividades culturales, propuestas de envejecimiento activo, encuentros intergeneracionales, salidas, conferencias y celebraciones volverán a llenar nuestros espacios de vida y de experiencias compartidas.

Queremos que este nuevo curso sea también un momento para abrir las puertas a nuevas personas, reforzar los vínculos existentes y seguir avanzando hacia unos centros cada vez más participativos y conectados con la realidad de nuestros barrios. Porque los Centros de Mayores son mucho más que lugares donde realizar actividades: son espacios de convivencia, apoyo mutuo, aprendizaje y bienestar.

Desde estas páginas, os animamos a participar, a proponer nuevas ideas y a aprovechar todas las oportunidades que este curso pone a vuestro alcance. Cada persona aporta un valor único y hace posible que nuestros centros sigan siendo referentes de dinamismo, experiencia y compromiso social.

Os damos la bienvenida a este nuevo año lectivo con el deseo de que esté lleno de momentos enriquecedores, nuevas amistades y muchas experiencias para recordar.

¡Feliz comienzo de curso y bienvenidos a una nueva etapa compartida!

Equipo de Animación Sociocultural
Centros Municipales de Mayores
del Distrito Moncloa–Aravaca

Del 31 de agosto al 9 de septiembre

Fiestas de Nuestra Señora del Buen Camino

Aravaca 2026

MADRID | Distrito Moncloa-Aravaca

Queridos vecinos de Aravaca:

Es para mí un honor dirigirme a todos vosotros con motivo de las **fiestas en honor a Nuestra Señora del Buen Camino**, una celebración que forma parte de la esencia de nuestro barrio y que cada año nos brinda la oportunidad de renovar nuestras tradiciones, fortalecer nuestros vínculos y compartir momentos de alegría y fraternidad.

Estas fiestas son una ocasión especial para reconocer nuestras raíces y la profunda devoción que, generación tras generación, ha acompañado a los vecinos de Aravaca bajo la protección de Nuestra Señora del Buen Camino. Su ejemplo nos inspira a caminar unidos, con esperanza y espíritu de servicio hacia los demás.

Durante estos días, Aravaca se llenará de vida con una programación pensada para todos los públicos, en la que podremos disfrutar de la cultura y la música. Tendremos la oportunidad de disfrutar de actuaciones tan destacadas como las de Avenida, Siempre Así y Mickey Pavón, artistas que contribuirán a que estas fiestas continúen siendo una referencia para vecinos y visitantes.

Quiero expresar mi agradecimiento a la Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora de Aravaca, a la Real Hermandad de Nuestra Señora del Buen Camino Coronada, a las asociaciones, a las entidades colaboradoras, a los voluntarios y a todas las personas que, con su trabajo y dedicación, hacen posible que esta celebración siga creciendo y manteniendo vivo su carácter acogedor y familiar.

Os animo a participar en los actos religiosos en honor a nuestra Patrona y a disfrutar de todas las actividades programadas con el respeto, la alegría y la cercanía que distinguen a Aravaca.

Que Nuestra Señora del Buen Camino nos acompañe y bendiga a todos, guiando nuestros pasos y fortaleciendo el espíritu que hace de Aravaca un lugar único.

Recibid un cordial saludo y mis mejores deseos para que vivamos juntos unas felices y memorables fiestas.

Borja Fanjul Fernández – Pita
Concejal Presidente del Distrito de Moncloa-Aravaca
Ayuntamiento de Madrid

Fiestas de Nuestra Señora del Buen Camino Aravaca 2026

Del 31 de agosto al 9 de septiembre se celebraron en Aravaca las tradicionales fiestas en honor a su patrona, la Virgen de Nuestra Señora del Buen Camino, con un variado programa de actividades lúdicas y religiosas.

Por este motivo, el centro de mayores del barrio organizó el día 10 una comida y posterior baile para celebrar estas entrañables fiestas.

TALLERES GRUPALES

Programa «Soledad no deseada»

Con el inicio del nuevo curso, los CMM de **Aravaca** y **Manzanares** han puesto en marcha una nueva edición del programa **«SOLEDAD NO DESEADA»,** orientado a fomentar el bienestar y la participación social de las personas mayores.

El programa incluye sesiones sobre envejecimiento activo, habilidades sociales, apoyo social y otros contenidos dirigidos a fortalecer las relaciones personales y mejorar la calidad de vida.

La actividad se desarrolla de septiembre de 2026 a febrero de 2027 en Aravaca y de marzo a junio de 2027 en Manzanares, todos los lunes de 10 a 11:30 h.

El 14 de septiembre tuvo lugar una charla informativa en el CMM Aravaca donde se ofrecieron todos los detalles sobre el desarrollo de la actividad. El programa dio comienzo el día 21 de septiembre. Más información en **Conectarte**.

VISITA CULTURAL

Exposición «Mitologías modernas: Ouka Leele & Co»

Los días 16 y 17 de septiembre, socios y socias de los CMM del distrito visitaron la exposición «Mitologías modernas: Ouka Leele & Co», donde pudieron contemplar obras de una de las artistas más destacadas de la Movida madrileña (*Ouka Leele*, seudónimo de Bárbara Allende Gil de Biedma), junto a las de otros creadores contemporáneos. Una muestra que revisita el papel de la mitología en el arte madrileño de la década de 1980.

Charlas, rutas, visitas culturales...

OCTUBRE

VISITA

Parroquia de San Jerónimo el Real

Los días 6 y 7 de octubre, socios y socias de los cuatro centros de mayores del distrito efectuaron una visita a la Iglesia Parroquial de San Jerónimo el Real, popularmente conocida como «Los Jerónimos». Monumento Nacional desde 1925, es sin duda uno de los más emblemáticos de Madrid por su historia, significado y arquitectura.

SEMINARIO

MADRID SALUD

Alimentación saludable

Durante el mes de octubre, el Centro Municipal de Salud ha impartido sendos seminarios sobre alimentación saludable en los CMM Infante Don Juan (con un total de 4 sesiones) y Manzanares (3 sesiones).

Foto: Pexels

En estos seminarios se han ofrecido pautas para incluir hábitos alimentarios saludables en nuestra vida cotidiana. De esta forma, las personas asistentes han podido descubrir cómo pequeños cambios en nuestra alimentación pueden contribuir a mejorar nuestra salud y calidad de vida.

RUTA CULTURAL

Secretos ocultos

Madrid es una ciudad abierta al mundo, donde culturas, tradiciones e historias de distintos países conviven y enriquecen cada rincón de la capital.

En esta interesante ruta cultural, socios y socias de los cuatro centros de mayores del distrito pudieron descubrir, los días 13 y 15 de octubre, algunos de los espacios que reflejan ese carácter internacional y diverso de la ciudad.

CHARLA

Choque generacional

Los días 8, 9 y 15 de octubre, el voluntario del distrito Jorge Gutiérrez nos invitó a reflexionar, compartir experiencias y descubrir que las diferencias generacionales también pueden ser una fuente de enriquecimiento y aprendizaje mutuo en un mundo marcado por la tecnología, la globalización y los continuos cambios sociales.

Debido a las obras que se están llevando a cabo en el CMM Manzanares, los socios y socias de este centro acudieron a la charla impartida en el centro Infante Don Juan.

Charlas, rutas, visitas culturales...

OCTUBRE

TALLER

"APPrende" a usar tu móvil

Los días 13 y 15 de octubre en el CMM Aravaca y 19 y 21 en el CMM Dehesa de la Villa, se celebraron sendos talleres orientados a mejorar las habilidades digitales de una forma práctica y cercana.

La actividad combinó teoría y práctica, permitiendo a cada participante aprender a su propio ritmo en un ambiente participativo y ameno. Una excelente forma de ganar autonomía y descubrir todo lo que el móvil puede ofrecer a las personas mayores.

VISITA

Parque Juan Carlos I

Los días 19 y 26 de octubre, los CMM del distrito efectuaron una visita guiada al Parque Juan Carlos I, uno de los espacios verdes más emblemáticos y sorprendentes de Madrid. A lo largo del recorrido, las personas asistentes pudieron conocer la historia, el diseño y los principales atractivos de este gran parque urbano, que combina naturaleza, arte y sostenibilidad.

CHARLA DEL SERVICIO DE PODOLOGÍA

Prevención y cuidado de los pies

El 26 de octubre tuvo lugar una interesante charla en el CMM Infante Don Juan sobre el cuidado de los pies. En ella se proporcionaron consejos para cuidar nuestros pies y prevenir problemas que pueden afectar nuestra calidad de vida.

CHARLA

Altamira: El arte que nació en la oscuridad

En el mes de octubre, desde los CMM del distrito viajamos miles de años atrás para conocer uno de los mayores tesoros de la Prehistoria: las cuevas de Altamira. En una visita virtual de 360º pudimos descubrir el significado de sus pinturas rupestres, su historia, descubrimiento y la importancia que ha tenido para el conocimiento de nuestros antepasados.

VISITA

Altar de los Muertos

Entre el 19 y el 26 de octubre, socios y socias de los CMM del distrito efectuaron una visita guiada a la Casa de México para acercarse a una de las tradiciones más emblemáticas de la cultura mexicana: el Altar de los Muertos. Las personas asistentes pudieron conocer el significado de los altares, elementos simbólicos, colores, flores y ofrendas que se utilizan para honrar y recordar a los seres queridos que ya no están.

CHARLA

Cuida tus articulaciones

La charla se celebró el 27 de octubre en el CMM Infante Don Juan para socios y socias tanto de este centro como del CMM Manzanares. En ella se destacó la importancia de unas articulaciones saludables para mantener nuestra movilidad, independencia y bienestar.

PROYECTO AP-REUMA-SALUD

OFICINA ApS UCM

Stop Hipertensión con ApS/UCM

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

El proyecto Stop Hipertensión con ApS/UCM es una iniciativa de Aprendizaje-Servicio (ApS) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) que une la formación académica de estudiantes de Ciencias de la Salud con un servicio público de prevención cardiovascular.

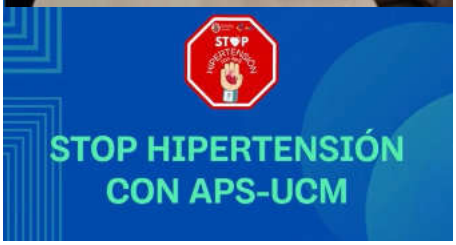
En la edición de este año, cuyo fin de curso tuvo lugar el día 15 del pasado mes de septiembre, han participado los Centros Municipales de Mayores Infante Don Juan (los días 2 y 9 de marzo) y Aravaca (5 y 12 de marzo).

En este proyecto, dirigido a promover la salud y favorecer la detección precoz de la hipertensión arterial, han participado alrededor de 50 personas mayores, que han podido recibir información y formación práctica sobre el cuidado de su salud cardiovascular.

El proyecto ha tenido como principales objetivos concienciar sobre la importancia del control de la presión arterial, asesorar en el uso correcto de los tensiómetros digitales y la automedida de la tensión, enseñar a interpretar los resultados obtenidos y dar a conocer cuándo es necesario consultar con un profesional sanitario.

Esta actividad ha permitido a los participantes adquirir conocimientos prácticos para un mejor cuidado de su salud cardiovascular y fomentar hábitos de prevención. Además, la colaboración entre estudiantes universitarios y personas mayores ha puesto de manifiesto el valor del intercambio de conocimientos y experiencias entre generaciones, fortaleciendo los vínculos comunitarios y demostrando cómo el aprendizaje mutuo y la cooperación intergeneracional contribuyen al bienestar y al enriquecimiento de toda la sociedad.

Aunque sus actividades están abiertas a la población general, el proyecto presta especial atención a las personas mayores y a otros colectivos vulnerables que pueden presentar barreras funcionales, sensoriales, cognitivas, económicas o digitales. Las acciones se desarrollan en centros municipales y residencias de mayores, asociaciones de pacientes, entidades sociales, centros educativos, ferias de salud, campañas institucionales y actividades de divulgación científica.



Vídeo celebración fin de curso 2025 2026 – 15 septiembre 2026

Fundación Juan XXIII

UDC UNIDADES DISTRITALES DE COLABORACIÓN MONCLOA - ARAVACA

Taller de cuadros de flores preservadas

Entre los días 15 y 23 de septiembre, los cuatro centros municipales de mayores del distrito acogieron un taller de creación de flores preservadas, una actividad creativa impartida por la Fundación Juan XXIII.

En estos talleres, las personas participantes aprendieron diversas técnicas para elaborar composiciones decorativas con flores preservadas, desarrollando habilidades manuales y fomentando la creatividad en un ambiente participativo y enriquecedor.

Taller de bastidores de flores

Del 13 al 28 de octubre se llevaron a cabo en los CMM del distrito unos interesantes talleres para la realización de bastidores de flores. Una actividad en la que las personas participantes aprendieron a crear bonitas composiciones decorativas utilizando flores y elementos naturales.

Este taller contó con la colaboración del personal de la Fundación Juan XXIII-UDC, que compartió sus conocimientos y creatividad en una experiencia intergeneracional llena de aprendizaje, convivencia y trabajo en equipo.

Presentación del curso 2026-2027

Comenzaron las actividades con los centros educativos del distrito

El 28 de octubre tuvo lugar la presentación que los socios y socias del CMM Manzanares realizan todos los años con los alumnos y alumnas de 2 y 3 años de la Escuela Infantil Antonio Mercero, que son con los que van a trabajar durante todo el curso.

El acto contó con la actuación del grupo de Castañuelas, que interpretó una selección de canciones infantiles. Por su parte, desde la escuela infantil preparon unos cuentos dramatizados para las personas mayores asistentes al acto.

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

El Área de Gobierno de Políticas Sociales, Familia e Igualdad hace constar que

Moncloa T-Conecta

ha participado en la Jornada

Buenas prácticas intergeneracionales 2026

con la presentación

CMM Moncloa-Aravaca

Jose Fernández Sánchez
Delegado del Área de Gobierno de Políticas Sociales, Familia e Igualdad.

MADRID CIUDAD AMICABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

Silvia Saavedra Ibarrondo
Directora General de Mayores y Prevencion de la Soledad No Deseada

¿A dónde se fue el tiempo?

Cuando era pequeño, el tiempo nunca pasaba. ¿Te ha ocurrido también? Tenía tiempo después de desayunar, porque engullía cualquier cosa que me ofrecía mi madre. Tenía tiempo suficiente para llegar al colegio, porque la mitad del camino iba corriendo. La clase, chupada. Y en el patio podíamos jugar un partido completo de fútbol. Los deberes, por la tarde, los hacía rápidamente y tenía tiempo para jugar hasta la hora de la cena. Y dormir… diez horas sin despertarme.

Más tarde fui a la universidad. Aprendí muchas cosas. Recibí información sobre información. Y el tiempo se acortó. Corría a la universidad, pero ya no por divertirme, sino para no llegar tarde a clase. Comía rápido para continuar leyendo, apuntando algo supuestamente importante y concentrarme para superar los exámenes. Aún me quedó tiempo para mis amigos, para fiestas los fines de semana y algún viaje. Muchas veces a costa del sueño, porque las noches cada vez se hicieron más largas.

Después vino la época laboral. Al principio muy interesante. Mucha alegría al contar el dinero del primer sueldo y las posibilidades que podía hacer con él. Moto, coche, alquiler para la primera vivienda. En este tiempo sentí la libertad. Y cuando tuve pareja, más todavía.

Esto cambió al establecer una familia propia. Vinieron las responsabilidades. Quiero decir, los hijos. Tuve dos, una pareja, y el tiempo se acortó con el crecimiento de ellos, de las tareas dentro del trabajo, de ocupaciones con la vida familiar. Busqué tiempo para un club como escapada, busqué amigos para pasar tiempo en común con todos los miembros de la familia. Por las noches caía a la cama y empezaba a roncar.

Así pasó mucho tiempo y la vida se me fue.

Hoy soy viejo, perdón, mayor. Estoy jubilado y continuo con mi mujer solos en casa. Mis hijos ya tienen su propia carrera y familia. De vez en cuando, veo a algún nieto tirándome del pantalón. Y no acuerdo de su nombre. Me levanto tarde por la mañana y desayuno lentamente con una taza de café descafeinado y poca leche. Veo las noticias en la pantalla de mi portátil. Voy a la compra en el súper con mi coche de más de veinte años de antigüedad. Por la tarde no puede faltar la siesta mientras transcurre la película en la tele. La casa está limpia, el coche también. En el trastero tengo comida para pasar otra guerra mundial. La hipoteca está pagada, el coche también, claro. Y el matrimonio continua, por qué cambiar.

Ando lento con bastón. Los huesos duelen. Me gusta sentarme a la mesa al mediodía, tranquilamente. Tengo tiempo hasta de saborear el postre. Voy al centro de mayores por la tarde para jugar a las cartas con unos amigos. Y de vez en cuando hablamos del pasado.

Y pienso cómo la vida se fue tan rápida como el viento.

Dirk Lubberich
Participante del taller de Periodismo

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

¿A veces sientes soledad?

TALLERES GRUPALES

Sesiones semanales de 1 hora y 30 minutos

SESIONES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, HABILIDADES SOCIALES Y APOYO SOCIAL

- *Envejecer de forma positiva y saludable.*
- *Promoción de derechos.*
- *Afrontar cambios personales, pérdidas y momentos vitales difíciles.*
- *Conocer las emociones asociadas a la soledad no deseada.*
- *Mejorar las habilidades sociales para incrementar y fomentar el vínculo relacional.*
- *Prevenir sentimientos de soledad no deseada.*

SESIONES PARA ABORDAR LA SOLEDAD

Cuando aparecen sentimientos de soledad sentida

- *¿Cómo afrontar aquello que siento?*
- *Apoyo psicológico y social en casos de soledad no deseada*
- *Entrenamiento cognitivo y emocional para enfrentar malestares asociados.*

¡Llámanos!

TELÉFONO DE INFORMACIÓN: 900 89 89 01

Consulta la web madrid.es/mayores

MADRID — DONDE SE CRUZAN LOS CAMINOS

EJERCICIO AL AIRE LIBRE - MOVERSE ES CUIDARSE

Desde el 1 de octubre está en marcha el programa **«MOVERSE ES CUIDARSE»,** una actividad de ejercicio físico al aire libre dirigida a personas mayores que combina bienestar, movimiento y convivencia.

Las sesiones están dirigidas por profesionales especializados. Las actividades tienen una intensidad suave o moderada, adaptada a las necesidades de las personas participantes.

Lugares y horarios de realización en el distrito Moncloa-Aravaca:

Plaza de España

Junto al monumento a Cervantes.
Martes o jueves a las 12:30 h.

Parque Luisa Carnés

(C/ Valdesangil c/v Valdeverja, en la Dehesa de la Villa).
Martes a las 12:30 h o jueves a las 12:00 h.

Para más información e inscripciones
www.madrid.es/mayores

VOLUNTARIADO **Digital**

Desde el **13 de octubre** en el **CMM Aravaca** y desde el **14** en el **CMM Infante Don Juan** se está llevando a cabo una nueva edición del **Voluntariado Digital,** una iniciativa pensada para acercar la tecnología a las personas mayores de una forma práctica, sencilla y cercana.

A través de estas sesiones, las personas participantes podrán resolver dudas sobre el uso del teléfono móvil, uso de aplicaciones, realización de trámites en línea, videollamadas, mensajería instantánea y otras herramientas digitales que facilitan el día a día. Todo ello con el apoyo de voluntarios que acompañan y asesoran de manera personalizada.

MADRID

CAPITAL DIGITAL

ARAVACA
Martes a las 10:00 h

INFANTE DON JUAN
Miércoles a las 12:00 h

Te acompañamos en tus trámites digitales

¡Aprende ahora!

VOLUNTARIOS MADRID

madrid.es/voluntarios por madrid

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

SERVICIOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

ACTIVIDADES FORMATIVAS (I)

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
ACUARELA		JUE 9:30 – 11:30		JUE 11:00 – 12:30
AJEDREZ	MAR 12:00 – 13:00		JUE 17:00 – 18:00	LUN 17:00 – 18:00
AULA DE PINTURA		LUN 16:30 – 18:00		
BELENES (MONTAJE)	MIÉ 10:00 – 12:00	LUN 12:00 – 14:00	MAR 12:00 – 14:00	LUN 9:30 – 11:30
BOLILLOS	VIE 12:00 – 14:00	LUN 11:00 – 13:30	MAR Y JUE 12:00 – 13:30	
BOLILLOS Y FRIVOLITÉ				VIE 11:30 – 13:00
CANASTA	MAR 16:00 – 17:30			
CASTAÑUELAS G1				MAR 11:00 – 12:00
CASTAÑUELAS INICIAL		MAR 10:00 – 11:00		
CASTAÑUELAS AVANZADO		MAR 11:00 – 12:00		
CIFRAS Y LETRAS		MAR 17:00 – 18:00		
CLUB LECTOR (MENSUAL)	4º JUE 10:00 – 11:30	3º LUN 12:00 – 14:00	3º LUN 17:00 – 19:00	3º JUE 10:00 – 11:30
COLOQUIO MUJERES DE LA DEHESA (MENSUAL)		3º LUN 17:30– 19:30		
CORTE Y CONFECCIÓN		LUN 10:00 – 11:30		
CULTURA GENERAL		JUE 17:00 – 18:00		
DECOUPAGE (MANUALIDADES)				1º Y 3º LUN 11:30 – 13:30
ESCRITURA CREATIVA	LUN 12:30 – 14:00	VIE 12:00 – 14:00	MIÉ 17:00 – 19:00	JUE 17:00 – 19:00
ESCRITURA CREATIVA AVANZA. (QUINCENAL)			LUN 11:00 – 13:00	
FRANCÉS			JUE 17:00 – 18:30	VIE 10:00 – 11:00
GUITARRA INICIAL		LUN 16:00 – 17:00		

SERVICIOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

ACTIVIDADES FORMATIVAS (II)

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
GUITARRA AVANZADO		MIÉ 16:00 – 17:00		
HISTORIA DE ESPAÑA			LUN 12:00 – 13:00	
HISTORIA DEL ARTE G1		MIÉ 16:00 – 17:30	JUE 17:00 – 18:30	
HISTORIA DEL ARTE G2		MIÉ 17:30 – 19:00		
HISTORIA DEL ARTE – MUNDO CLÁSICO	LUN 17:30 – 19:00			MIÉ 17:00 – 18:30
HISTORIA DEL ARTE – MUNDO MODERNO	MAR 18:00 – 19:30			MIÉ 12:30 – 14:00
INGLÉS A TRAVÉS DE LA MÚSICA			MIÉ 12:00 – 13:00	
INGLÉS CONVERSACIÓN INTERMEDIO			JUE 9:30 – 11:30	
INGLÉS CONVERSACIÓN AVANZADO			MAR 9:30 – 11:30	
INGLÉS AVANZADO / CONVERSACIÓN	MIÉ 16:30 –18:00	MIÉ 11:00 – 12:00	MAR 11:30 –12:30	LUN 18:00 – 19:00
INGLÉS INICIAL	MIÉ 12:00 –14:00		MAR 17:00 – 18:00	LUN 17:00 – 18:00
INGLÉS INTERMEDIO	MAR 13:00 – 14:00	MIÉ 10:00–11:00	MAR 10:30 – 11:30	JUE 10:30 – 11:30
INGLÉS MEDIO	MIÉ 18:00 – 19:00		MAR 18:00 – 19:00	
ITALIANO CONVERSAC. (QUINCENAL)		1º Y 3º LUN 16:00 – 17:00		
LECTURA DE RELATOS				1º Y 3º MAR 11:00 – 12:30
LECTURA DRAMATIZADA	LUN 12:00 – 13:30	VIE 9:30 – 11:00	JUE 12:30 – 14:00	LUN 10:00 – 11:30
LENGUAJE MUSICAL Y CASTAÑUELAS	VIE 12:00 – 13:00			
MACRAMÉ	MIÉ 17:00 – 19:00		MAR 16:30 – 18:30	
MINIATURAS	JUE 12:00 – 14:00			
MODELADO DE ARCILLA		MIÉ 17:00 – 18:30		

SERVICIOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

ACTIVIDADES FORMATIVAS (III)

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
MUS			MAR 17:00 – 19:00	MIÉ 10:00 – 11:00
MUS AVANZADO	MAR Y JUE 17:00 – 18:00			
MUS INICIAL	JUE 16:00 – 17:00			
PATCHWORK				JUE 17:00 – 18:30
PINTURA			LUN 12:00 – 13:30	LUN 12:00 – 13:30
PINTURA AL ÓLEO			VIE 11:00 – 13:00	
PUNTO DE ENCUENTRO		JUE 17:00 – 18:00		
PUNTO Y GANCHILLO				MAR 17:00 – 19:00
PORTUGUÉS			JUE 9:30 – 11:30	MAR 11:00 – 12:30
RUMMIKUB	LUN 17:00 – 19:00		MAR 11:15 – 13:00	
TALLER DE PINTURA	LUN 10:00 – 11:30			
TEJEDORAS	VIE 10:00 – 11:30		JUE 11:30 – 13:30	
TERTULIA CINÉFILA (MENSUAL)	4º LUN 16:30 – 18:30		4º JUE 16:30 – 18:30	3º LUN 16:30– 18:30
TERTULIA POÉTICA (MENSUAL)				ÚLTIMO MAR 17:30– 19:00

SERVICIO DE PRENSA DIGITAL

Solicítalo en el punto de información de tu centro

Aravaca	Dehesa de la Villa	Infante Don Juan	Manzanares
LA RAZÓN	EL MUNDO		ABC
	EL PAÍS		

SERVICIOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

EJERCICIO FÍSICO (I)

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
BAILE AERÓBICO		JUE 10:00 – 11:00		
BAILE EN LÍNEA INICIAL	MAR 16:00 – 17:00	MIÉ 11:00 – 12:00		
BAILE EN LÍNEA MEDIO		MIÉ 12:00 – 13:00		
BAILE EN LÍNEA AVANZADO	MAR 17:00 – 18:00	VIE 11:00 – 12:00		
BAILE ESPAÑOL	VIE 9:00 – 10:00		MIÉ 12:00 – 13:00	JUE 17:00 – 18:00
BAILE ESPAÑOL AVANZADO G1		LUN 12:00 – 13:00		
BAILE ESPAÑOL MEDIO G2		JUE 12:00 – 13:00		
BAILES DE SALÓN				MAR 17:00 – 18:00
BAILES DEL MUNDO (BAILE EN LÍNEA) G1	JUE 16:00 – 17:00	MAR 16:00 – 17:00	LUN 16:00 – 17:00	MIÉ 16:00 – 17:00
BAILES DEL MUNDO (BAILE EN LÍNEA) G2	JUE 17:00 – 18:00	MAR 17:00 – 18:00	LUN 17:00 – 18:00	MIÉ 17:00 – 18:00
BAILES LATINOS			JUE 18:00 – 19:00	MAR 16:00 – 17:00
CAMINATAS		MAR 9:00 – 10:00		
CAMINATAS AVANZADO			MAR 9:30 – 11:30	
CHIKUNG (EQUILIBRIO POSTURAL)				MAR 11:30 – 13:00
CHIKUNG (EQUILIBRIO POSTURAL) G2				JUE 11:30 – 13:00
CHIKUNG INICIAL			MAR 17:00 – 18:00	
CHIKUNG AVANZADO			MAR 18:00 – 19:00	
ESTIRAMIENTOS G1	MAR 9:00 – 10:00		JUE 9:00 – 10:00	
ESTIRAMIENTOS G2	MAR 10:00 – 11:00		JUE 13:00 – 14:00	
GIMNASIA AERÓBICA	JUE 12:30 – 13:30		LUN 11:00 – 12:00	
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G1	MIÉ 9:30 – 10:30	MAR 9:00 – 10:00	LUN 10:00 – 11:00	LUN Y MIÉ 9:30 – 10:30

SERVICIOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

EJERCICIO FÍSICO (II)

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G2	MIÉ 10:30 – 11:30	MAR 10:00 – 11:00	LUN 11:00 – 12:00	LUN Y MIÉ 10:30 – 11:30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G3	MIÉ 11:30 – 12:30	MAR 11:00 – 12:00	JUE 10:00 – 11:00	LUN 11:30 – 12:30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G4	MIÉ 12:30 – 13:30	JUE 10:00 – 11:00	JUE 11:00 – 12:00	
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G5		JUE 11:00 – 12:00		
PETANCA				MAR 12:00 – 13:00
PILATES	MIÉ 17:00 – 18:00	VIE 9:00 – 10:00		MIÉ 10:30 – 11:30
PILATES G2		VIE 10:00 – 11:00		
PILATES EN SILLA			LUN 13:00– 14:00	
PILATES EN SUELO			LUN 12:00 – 13:00	
SENDERISMO POR LA CASA DE CAMPO G1				VIE 9:30 – 11:30
SENDERISMO POR LA CASA DE CAMPO G2				VIE 9:15 – 11:15
SEVILLANAS				MIÉ 10:00 – 11:00
SEVILLANAS INICIAL	MAR 11:30 – 12:30	JUE 11:00 – 12:00	LUN 9:00 – 10:00	
SEVILLANAS MEDIO	MAR 12:30 – 13:30		LUN 10:00 – 11:00	
SEVILLANAS AVANZADO	LUN 11:00 – 12:00		MIÉ 13:00 – 14:00	
SEVILLANAS COREOGRÁFICAS	LUN 12:00 – 13:30			
TAICHI G1				VIE 10:00 – 11:00
TAICHI G2				VIE 11:00 – 12:00
TAICHI INICIAL	JUE 11:00 – 12:00	MIÉ 10:00 – 11:00	MAR 9:30 – 10:30	
TAICHI INICIAL G2			MAR 10:30 – 11:30	
TAICHI MEDIO G2		MIÉ 11:00 – 12:00		

SERVICIOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

EJERCICIO FÍSICO (III)

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
TAICHI MEDIO G3		MIÉ 12:00 – 13:00		
TAICHI AVANZADO	JUE 10:00 – 11:00			
VARIEDADES	JUE 18:00 – 19:00	MAR 18:00 – 19:00	LUN 18:00 – 19:00	MIÉ 18:00 – 19:00
YOGUILATES	MIÉ 16:00 – 17:00			MIÉ 11:30 – 12:30
YOGA AVANZADO G1			MIÉ 11:00 – 12:00	
YOGA AVANZADO G2			MAR 18:30 – 19:30	
YOGA INICIAL			MIÉ 10:00 – 11:00	
ZUMBA G1	VIE 10:00 – 11:00		JUE 17:00 – 18:00	
ZUMBA G2	VIE 11:00 – 12:00			

ACTIVIDADES DE BIENESTAR

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
BAILETERAPIA	LUN 9:30 – 11:00		VIE 10:00 – 11:00	JUE 18:00 – 19:00
BAILETERAPIA G2			VIE 11:00 – 12:00	
BIENESTAR EMOCIONAL		VIE 12:30 – 14:00	MIÉ 10:00 – 11:30	MIÉ 12:00 – 13:30
BIENESTAR INTEGRAL	MAR 12:00 – 13:30			
MINDFULLNES Y RELAJACIÓN G1			MAR 12:00 – 13:00	MAR 10:00 – 11:00
MINDFULLNES Y RELAJACIÓN G2			MAR 13:00 – 14:00	
MUSICOTERAPIA		MAR 12:00 – 13:00		
RISOTERAPIA		LUN 10:30 – 12:00		
TÉCNICAS DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD			VIE 9:30 – 11:00	
TECNICAS DE RELAJACIÓN Y AUTO PROGR. (OCT-ENE)		JUE 9:00 – 10:00		

SERVICIOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

ACTIVIDADES TECNOLÓGICAS

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
APP´S WEB Y REDES SOCIALES G1	MAR 10:00 - 11:00		LUN 17:00 - 18:00	
APP´S WEB Y REDES SOCIALES G2	JUE 10:00 - 11:00		LUN 18:00 - 19:00	
INFORMÁTICA AVANZADA	JUE 11:00 - 13:00	LUN 10:30 - 12:00	MIÉ 17:00 - 19:00	
INFORMÁTICA INICIAL G1	MAR 11:00 - 12:00	MAR 10:00 - 11:30		MIÉ 11:30 - 13:00
INFORMÁTICA INICIAL G2	MAR 12:00 - 13:00			
INFORMÁTICA MEDIO G1	LUN 10:30 -12:00		MIÉ 10:00 -12:00	MAR 11.30-13.00
INFORMÁTICA MEDIO G2	MIÉ 10:30 -12:00		MAR 16:30 - 18:00	JUE 11.30-13.00
INTERNET EN LA VIDA DIARIA			LUN 10:00 - 12:00	MAR 9:30 - 11:30
INTERNET EN LA VIDA DIARIA G2				JUE 9:30 - 11:30
MANEJO DE HERRAMIENTAS DIGITALES		MIÉ 10:00 - 11:30		
MÓVILES INICIAL				LUN 10:00 - 11:00
MÓVILES MEDIO				LUN 11:00 - 12:00
NUEVAS TEC. (MÓVILES Y TABLETS) AVANZADO				LUN 17:30 - 18:30
NUEVAS TEC. (MÓVILES Y TABLETS) MEDIO				LUN 16:30 - 17:30
OFIMÁTICA BÁSICA		MAR 12:00 - 13:30		
USO DE INTERNET Y NUEVAS TECNOLOGÍAS G1		MAR 16:30 - 17:30		
USO DE INTERNET Y NUEVAS TECNOLOGÍAS G2		MAR 17:30 - 18:30		
USO DE INTERNET Y NUEVAS TECNOLOGÍAS G3		JUE 16:30 - 17:30		
USO DE INTERNET Y NUEVAS TECNOLOGÍAS G4		JUE 17:30 - 18:30		
USO Y MANEJO DE MÓVILES G1		LUN 12:00 - 13:00		
USO Y MANEJO DE MÓVILES G2		LUN 13:00 - 14:00		
USO Y MANEJO DE MÓVILES G3		MIÉ 12:00 - 13:00		
USO Y MANEJO DE MÓVILES G4		MIÉ 13:00 - 14:00		

SERVICIOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

TALLERES DISTRITALES

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
CASTAÑUELAS INICIAL				MAR 12:30 – 13:30
CORO	VIE 10:00 – 12:00		MAR 9,30 – 11:30	
IMPROVISACIÓN (MENSUAL)	2º LUN 16:00 – 18:00			
HUERTO (MENSUAL)				1º LUN 10:00 – 12:00
SEVILLANAS ESCÉNICAS			VIE 17:00 – 18:30	
TALLER PERIODÍSTICO	MIÉ 12:00 – 13:00	MIÉ 16:00 – 17:00		
TEATRO G1			MIÉ 12:00 – 14:00	
TEATRO G2			MIÉ 16:30 – 18:30	
RONDALLA		LUN Y MIÉ 17:00 – 19:00		
YOGA ONLINE (Por videollamada)	MAR Y VIE 11:00 – 12:30	MAR Y VIE 11:00 – 12:30	MAR Y VIE 11:00 – 12:30	MAR Y VIE 11:00 – 12:30

TERAPIA OCUPACIONAL – GERONTOGIMNASIA

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
GRUPO 1	LUN Y MIÉ 17:00 – 18:00	LUN Y MIÉ 9:00 – 10:00	LUN Y MIÉ 9:00 – 10:00	LUN Y MIÉ 9:00 – 10:00
GRUPO 2	MAR Y JUE 12:00 – 13:00	LUN Y MIÉ 10:00 – 11:00	LUN Y MIÉ 10:00 – 11:00	LUN Y MIÉ 16:00 – 17:00
GRUPO 3	MAR Y JUE 13:00 – 14:00	LUN Y MIÉ 11:00 – 12:00	LUN Y MIÉ 16:00 – 17:00	MAR Y JUE 17:00 – 18:00
GRUPO 4	VIE 9:00 – 10:00	LUN Y MIÉ 12:00 – 13:00	MAR Y JUE 9:00 – 10:00	VIE 9:00 – 10:00
GRUPO 5	VIE 12:00 – 13:00	MAR Y JUE 9:00 – 10:00	MAR Y JUE 10:00 – 11:00	
GRUPO 6	VIE 13:00 – 14:00	MAR Y JUE 10:00 – 11:00	MAR Y JUE 11:00 – 12:00	
GRUPO 7		MAR Y JUE 11:00 – 12:00	MAR Y JUE 12:00 – 13:00	
GRUPO 8		MAR Y JUE 11:00 – 12:00	MAR Y JUE 17:00 – 18:00	
GRUPO 9		LUN Y MIÉ 16:00 – 17:00	VIE 9:00 – 10:00	
GRUPO 10		LUN Y MIÉ 17:00 – 18:00		
GRUPO 11		MAR Y JUE 16:00 – 17:00		
GRUPO 12		MAR Y JUE 17:00 – 18:00		

TERAPIA OCUPACIONAL – MEMORIA

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
GRUPO 1	LUN Y MIÉ 9:00 – 10:00	LUN Y MIÉ 9:00 – 10:00	LUN Y MIÉ 9:00 – 10:00	LUN Y MIÉ 10:00 – 11:00
GRUPO 2	LUN Y MIÉ 10:00 – 11:00	LUN Y MIÉ 10:00 – 11:00	LUN Y MIÉ 10:00 – 11:00	LUN Y MIÉ 11:00 – 12:00
GRUPO 3	LUN Y MIÉ 11:00 – 12:00	LUN Y MIÉ 11:00 – 12:00	LUN Y MIÉ 11:00 – 12:00	LUN Y MIÉ 12:00 – 13:00
GRUPO 4	LUN Y MIÉ 12:00 – 13:00	LUN Y MIÉ 12:00 – 13:00	LUN Y MIÉ 12:00 – 13:00	LUN Y MIÉ 17:00 – 18:00
GRUPO 5	LUN Y MIÉ 13:00 – 14:00	MAR Y JUE 9:00 – 10:00	LUN Y MIÉ 17:00 – 18:00	MAR Y JUE 11:00 – 12:00
GRUPO 6	LUN Y MIÉ 16:00 – 17:00	MAR Y JUE 10:00 – 11:00	MAR Y JUE 9:00 – 10:00	MAR Y JUE 12:00 – 13:00
GRUPO 7	MAR Y JUE 10:00 – 11:00	MAR Y JUE 12:00 – 13:00	MAR Y JUE 10:00 – 11:00	MAR Y JUE 16:00 – 17:00
GRUPO 8	MAR Y JUE 11:00 – 12:00	VIE 9:00 – 10:00	MAR Y JUE 11:00 – 12:00	
GRUPO 9	MAR Y JUE 16:00 – 17:00	LUN Y MIÉ 16:00 – 17:00	MAR Y JUE 12:00 – 13:00	
GRUPO 10	MAR Y JUE 17:00 – 18:00	LUN Y MIÉ 17:00 – 18:00	MAR Y JUE 16:00 – 17:00	
GRUPO 11		MAR Y JUE 16:00 – 17:00	VIE 9:00 – 10:00	
GRUPO 12			VIE 10:00 – 11:00	
GRUPO 13			VIE 11:00 – 12:00	

TERAPIA OCUPACIONAL – PSICOMOTRICIDAD FINA
TRABAJA POR TU CENTRO

TALLERES	CMM Aravaca	CMM Dehesa de la Villa	CMM Infante Don Juan	CMM Manzanares
GRUPO ÚNICO	VIE 10:00 – 12:00	VIE 10:00 – 12:00	VIE 10:00 – 12:00	VIE 10:00 – 12:00

IMÁGENES PARA EL RECUERDO

Un repaso a los momentos y experiencias vividas durante el pasado curso en los CMM del distrito.

Estatuas y monumentos

II. Medicina, ciencia y naturaleza

Continuamos en este número la serie de reportajes iniciada en el boletín anterior sobre las estatuas y monumentos de nuestro distrito. En esta segunda entrega reseñamos aquellas personas relevantes en las áreas de medicina, ciencia y naturaleza. No comentamos nada sobre el monumento al doctor Carlos Jiménez Díaz, ya que su reseña se incluyó en el boletín número 4, de enero de 2026, dentro del reportaje sobre las fuentes del distrito.

Nombre	Especialidad	Año	Ubicación
Federico Rubio y Galí	Médico	1904	Av. Séneca, 118 (Parque del Oeste)
Blas Lázaro e Ibiza	Botánico	1925	Pza. Ramón y Cajal (Ciudad Universitaria)
Carlos Jiménez Díaz	Médico	1969	Plaza de Cristo Rey
Gregorio Marañón y Posadillo	Médico	1970	Pza. Ramón y Cajal (Ciudad Universitaria)
Félix Rodríguez de la Fuente	Médico y Naturalista	1981	Zoo de la Casa de Campo
Severo Ochoa de Albornoz	Médico	1993	Pza. Ramón y Cajal (Ciudad Universitaria)

Monumentos del distrito dedicados a médicos, científicos y naturalistas.

Blas Lázaro e Ibiza

Doctor en Farmacia y Ciencias Naturales por la Universidad Central de Madrid (actual Complutense), nació y murió en Madrid (1858-1921).

Especialista en Botánica, fue autor, entre otras muchas obras, del *«Compendio de la Flora Española»*, obra considerada un referente en la materia.

Monumento a Blas Lázaro junto a la Facultad de Farmacia en la Ciudad Universitaria. Foto: Patrimonio Cultural y Paisaje Urbano.

El monumento erigido a su memoria se inauguró en 1925 en el parque de El Retiro, siendo trasladado posteriormente a la tapia del Jardín Botánico y, finalmente, en 1958 (centenario de su nacimiento), a su ubicación actual, en un patio de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense, de la que había sido nombrado Decano poco antes de su fallecimiento.

Monumento al doctor Federico Rubio en el Parque del Oeste. Foto: Patrimonio Cultural y Paisaje Urbano. Copyright © 2018 Antonello Dellanotte.

Federico Rubio y Galí

El monumento dedicado al doctor Federico Rubio es uno de los pocos originales que quedan en el Parque del Oeste, habiendo mantenido su ubicación original.

Federico Rubio y Galí nació en 1827 en El Puerto de Santa María (Cádiz) y murió en Madrid en 1902.

Estudiante de medicina sin convinción, fue perseguido en ocasiones por sus ideas políticas. Aprovechó su estancia en Inglaterra y Estados Unidos para adquirir provechosos conocimientos médicos que aplicaría a su profesión a la vuelta a España, sobre todo con innovadoras técnicas quirúrgicas.

Promovido por suscripción popular, el monumento se presentó en la Exposición Nacional de Bellas Artes de 1904, siendo inaugurado en 1906 por los reyes Alfonso XIII y Victoria Eugenia.

(Continúa en la pág. 28)

(Viene de la pág. 27)

Félix Rodríguez de la Fuente

Licenciado en Medicina, encontró su verdadera vocación en la defensa de la naturaleza y los animales.

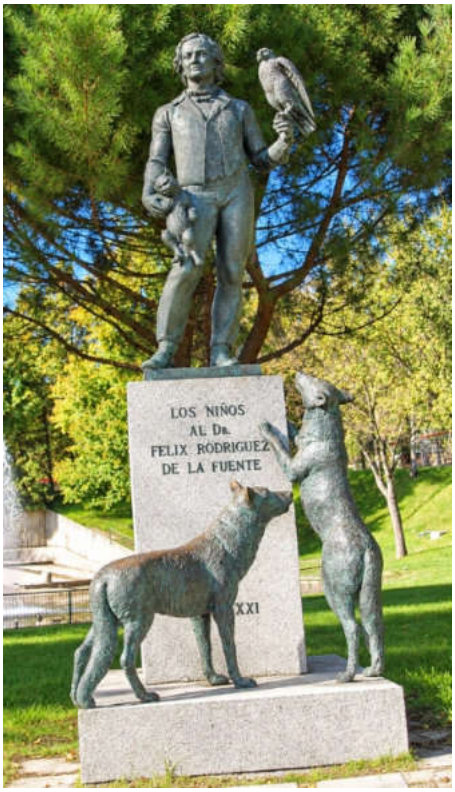
Nacido en Poza de la Sal (Burgos) en 1928, fue un personaje muy popular gracias a sus series de televisión como «Fauna», «Planeta azul» y «El hombre y la Tierra».

Falleció en Alaska en 1980 en un accidente de avioneta mientras trabajaba en la filmación de uno de sus documentales.

Ha pasado a la historia como «Félix, el amigo de los animales».

Además de un grupo escultórico en el parque que lleva su nombre en el barrio de Prosperidad, Félix Rodríguez de la Fuente cuenta con un segundo monumento en Madrid, ubicado en nuestro distrito, y en un lugar que no podría ser más apropiado: el Zoo de la Casa de Campo.

Este monumento, sufragado por suscripción popular, fue inaugurado por el alcalde Enrique Tierno Galván en marzo de 1981.



Monumento a Félix Rodríguez de la Fuente en el Zoo de la Casa de Campo. Foto: Patrimonio Cultural y Paisaje Urbano.

Gregorio Marañón y Posadillo

Médico, científico, historiador, político, escritor y pensador, nació y murió en Madrid (1887-1960).

Especialmente relevantes fueron sus aportaciones científicas en Medicina, siendo autor de diversos manuales sobre diagnóstico etiológico y medicina interna, así como ensayos sobre la vida sexual y los estados intersexuales en la especie humana.

El monumento erigido a su memoria se encuentra en la Ciudad Universitaria, en los jardines de la plaza Ramón y Cajal, frente a la Facultad de Medicina. Fue promovido en 1963 por la promoción de estudiantes a la que había pertenecido el propio doctor Marañón, e inaugurado en 1970, coincidiendo con el décimo aniversario de su fallecimiento.

Monumento al doctor Gregorio Marañón en la Ciudad Universitaria. Foto: Zarateman, CCO, vía Wikimedia Commons.

Severo Ochoa de Albornoz

Nacido en Luarca (Asturias) en 1905, tras morir su padre en 1912 se trasladó a Málaga con su madre.

Licenciado en Medicina en 1928, dejó España en 1936 poco después del inicio de la Guerra Civil.

Fue el descubridor del mecanismo de síntesis biológica del ácido ribonucleico (ARN) y del aislamiento de la enzima polinucleótido fosforilasa.

Además del Nobel de Fisiología o Medicina en 1959, compartido con el bioquímico de Estados Unidos Arthur Kornberg, a lo largo de su vida recibió numerosos reconocimientos y condecoraciones.

Regresó a España en 1985. Falleció en Madrid en 1993. Un año antes se había inaugurado el monumento a su memoria en la Ciudad Universitaria, muy cerca de donde se encuentra el dedicado a Gregorio Marañón.

Monumento al doctor Severo Ochoa en la Ciudad Universitaria. Foto: Patrimonio Cultural y Paisaje Urbano.

CHANQUETE, LA AUTONOMÍA Y LA IMPORTANCIA DE PEDIR AYUDA A TIEMPO

Todos recordamos a Chanquete. Y seguramente muchos conservamos en la memoria aquella inolvidable escena de Verano Azul que emocionó a varias generaciones y convirtió a este personaje en uno de los más queridos de la televisión española.

Sin embargo, más allá de la ficción y de la nostalgia, la historia de Chanquete nos ofrece una reflexión muy actual sobre el envejecimiento, la autonomía personal y la importancia de aceptar apoyos cuando las circunstancias lo requieren.

Con el paso de los años, Chanquete fue haciéndose mayor, como nos ocurre a todos. Vivía solo en «La Dorada», un lugar lleno de recuerdos y significado para él, pero también con dificultades que poco a poco iban condicionando su día a día. Las tareas domésticas requerían un esfuerzo cada vez mayor, los desplazamientos resultaban más complicados y algunas actividades cotidianas comenzaban a convertirse en un desafío.

Aun así, tenía una firme convicción: «¡Del barco de Chanquete no nos moverán!».

Aquella frase simbolizaba algo tan legítimo como el deseo de permanecer en el propio hogar, manteniendo las costumbres, los recuerdos y el proyecto de vida construido durante años.

Sin embargo, en muchas ocasiones aceptar ayuda se percibe erróneamente como una pérdida de independencia. La realidad es justamente la contraria. Contar con apoyos adecuados en el momento oportuno permite conservar la autonomía durante más tiempo, prevenir situaciones de riesgo y mejorar la calidad de vida.

La teleasistencia, la ayuda a domicilio, los servicios de apoyo comunitario o los centros de día son recursos que facilitan que las personas mayores continúen desarrollando su vida en su entorno habitual con mayores garantías de bienestar, seguridad y participación social.

En nuestra sociedad, cada vez somos más conscientes de la importancia del envejecimiento activo y saludable. Mantener hábitos adecuados, relacionarse con otras personas, participar en actividades comunitarias y solicitar apoyo cuando resulta necesario son factores fundamentales para preservar la autonomía y el bienestar.

Quizá esa sea la principal enseñanza que podemos extraer de esta historia. No se trata de renunciar a nuestra independencia, sino de encontrar los apoyos que nos permitan seguir viviendo de la manera que deseamos durante el mayor tiempo posible.

Porque cuidar la autonomía también significa saber pedir ayuda cuando la necesitamos.

Y porque, al igual que le ocurrió a Chanquete, todos queremos seguir siendo protagonistas de nuestra propia historia, manteniendo aquello que da sentido a nuestra vida: nuestros recuerdos, nuestras relaciones y nuestra participación activa en la comunidad.

SERVICIO DE TELEASISTENCIA

ATENCIÓN TELEFÓNICA ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA

SOLICÍTALO EN EL

010

O pide cita en tu
Centro de Servicios Sociales

GRATIS PARA MAYORES DE 87 AÑOS

Cuidar a Quienes Cuidan

MADRID

Cuidar a quienes cuidan es un programa de la Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid con el que se busca apoyar a las personas en el cuidado de familiares en situación de dependencia.

Este recurso municipal se concibe como la prestación de un servicio de valoración, asesoramiento e intervención psicoterapéutica y educativa para aliviar la carga del cuidado y mejorar la calidad de vida de la persona cuidadora y la necesitada de cuidados, favoreciendo la permanencia de esta en su domicilio, en las mejores condiciones posibles. Todo ello mediante actividades de prevención selectiva e indicada, a través de llamadas telefónicas, visitas domiciliarias y sesiones grupales de distinto contenido.

Para acceder al programa se necesita ser cuidador o cuidadora principal de personas mayores, o ser una persona mayor cuidadora principal de personas de cualquier edad. Además, se requiere que una de las dos personas (cuidadora o necesitada de cuidados) esté empadronada en la ciudad de Madrid.

En el curso 2026-2027 se celebrarán 2 ediciones en el distrito Moncloa-Aravaca:

1.ª EDICIÓN

1ª

CMM
Infante Don Juan

Fecha de inicio:
21 de octubre de 2026

Día y hora:
Miércoles de 10:00 a 12:00 (*)

2.ª EDICIÓN

2ª

CMM
Dehesa de la Villa

Fecha de inicio:
10 de marzo de 2027

Día y hora:
Miércoles de 10:30 a 12:30 (*)

(*) Algunas sesiones pueden de ser de más duración.

Tipos de sesiones: Terapéuticas, socializadoras, educativas y antiestrés.

MÁS INFORMACIÓN

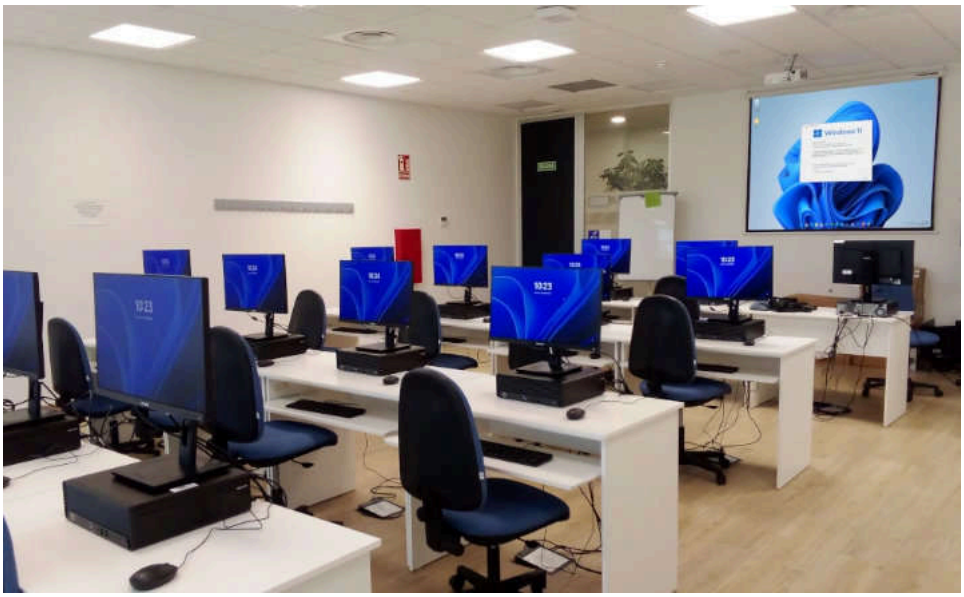
En tu Centro de Servicios Sociales
o en tu Centro de Mayores.

Tel.: 900 10 19 14

Información y preinscripción
www.cuidaraquienescuidan.com

Los CMM del distrito renuevan los ordenadores de sus aulas de informática

Las personas asistentes a los talleres de informática en este recién iniciado curso 2026-2027 se han encontrado con la sorpresa de disponer de nuevo equipamiento para la realización de sus prácticas.



La renovación de los ordenadores se ha llevado a cabo en los cuatro centros de mayores del distrito.

El cambio ha afectado no solo al equipamiento físico (nuevos monitores y unidades centrales), sino también al software, ya que estos nuevos equipos vienen dotados del sistema operativo Windows 11.

Las nuevas unidades centrales disponen de mayor potencia de proceso, así como de una mayor capacidad de memoria: 16 GB frente a los 8 de los antiguos equipos.

Sin duda, esta nueva configuración contribuirá a que las personas asistentes a los cursos de informática puedan realizar las prácticas de forma más ágil y acorde a las últimas tendencias del mercado, en el que la inteligencia artificial está adquiriendo cada día mayor protagonismo.

conecta al 9

conectateal9@gmail.com

Edita
Centros Municipales de Mayores del Distrito Moncloa-Aravaca.

Coordinadora CMM
Yolanda Estringana

Servicio de Animación CMM Aravaca
Beatriz Millán

Servicio de Animación CMM Dehesa de la Villa
Javier Garrido

Servicio de Animación CMM Infante Don Juan
Maribel Aznar

Servicio de Animación CMM Manzanares
Ana Martín

Coordinación de contenidos
Servicio de Animación Sociocultural

Colaboradores
Socios y socias participantes del Taller de Periodismo Distrital.

Maquetación y diseño
Jesús M. Pose

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DEL DISTRITO

ARAVACA
Travesía del Caño, 7
28023 Madrid
91 357 94 10
cmmaravaca@madrid.es
Web del centro

DEHESA DE LA VILLA
Calle Antonio Machado, 22
28025 Madrid
91 376 91 92
cmmdehesavilla@madrid.es
Web del centro

INFANTE DON JUAN
Paseo Moret, 3 C
28008 Madrid
91 513 31 03
cmminfantedonjuan@madrid.es
Web del centro

MANZANARES
Calle Lanzada, 2 A
28008 Madrid
91 758 05 80
cmmmanzanares@madrid.es
Web del centro