



MADRID

distrito
salamanca



GUIA DE LA RED DE ACTIVOS

DISTRITO SALAMANCA Y LAS PERSONAS MAYORES.

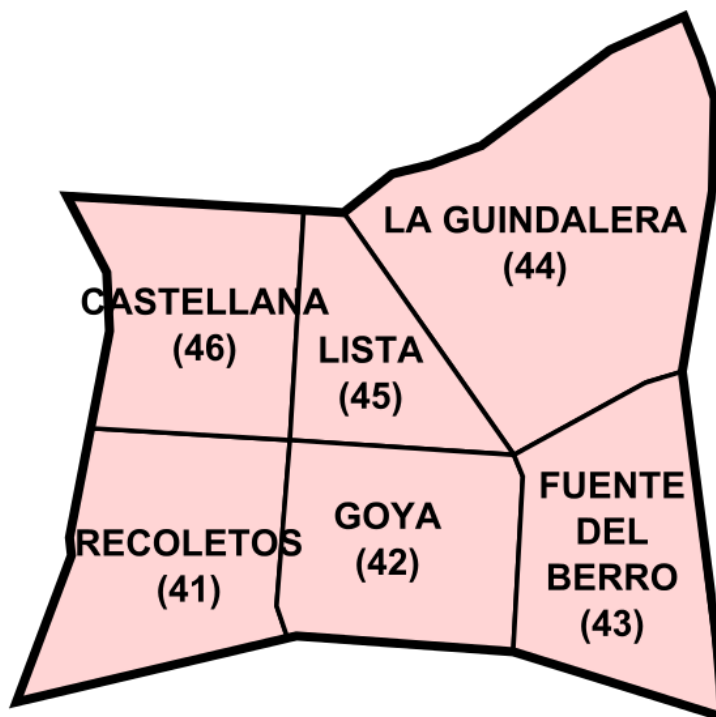
ACTUALIZACIÓN 30.10.2020.

Proyecto Senes. Servicios Sociales
Distrito Salamanca.

#SenesSalamancaContigo | proyectosenes.org



MAPEO ACTIVOS POR BARRIOS



Siguiendo con nuestro objetivo de facilitar la calidad de vida de las personas mayores del distrito de Salamanca, el **Proyecto Senes** ha realizado un mapeo de activos por barrios que componen el distrito.

Este mapeo quiere facilitar **INFORMACIÓN** acerca de dónde pueden realizar sus compras.

Está realizado por **BARRIOS** y en él podremos encontrar tiendas de alimentación, mercados y comercios de proximidad, farmacias y redes que pueden ofrecernos ayuda.

Estos **establecimientos de proximidad** en su mayoría llevan la compra a casa a **personas en situación de especial vulnerabilidad**.

Es importante recordar que en estos momentos practicar la solidaridad también es racionalizar las demandas y pensar el resultado de ellas.

Especialmente las farmacias, atienden a personas vulnerables próximas a su localización y, en este caso, desplazarse a los domicilios es una tarea voluntaria que implica un sobreesfuerzo y no siempre se dispone del tiempo o recursos necesarios para ello.



Índice:

SI VIVES EN CASTELLANA	3
FARMACIA	3
ALIMENTACIÓN Y OTROS	4
RED DE APOYO Y CUIDADOS	4
SI VIVES EN GOYA	5
FARMACIA	5
ALIMENTACIÓN Y OTROS	5
RED DE APOYO Y CUIDADOS	5
SI VIVES EN LISTA.....	6
FARMACIA	6
ALIMENTACIÓN Y OTROS	6
RED DE APOYO Y CUIDADOS	6
SI VIVES EN FUENTE DEL BERRO	7
FARMACIA	7
ALIMENTACIÓN Y OTROS	7
RED DE APOYO Y CUIDADOS	7
SI VIVES EN GUINDALERA.....	8
FARMACIA	8
ALIMENTACIÓN Y OTROS	9
RED DE APOYO Y CUIDADOS	9
SI VIVES EN RECOLETOS	10
FARMACIA	10
ALIMENTACIÓN Y OTROS	10
RED DE APOYO Y CUIDADOS	11
ACTIVOS EN TODOS LOS BARRIOS.....	12
RED DE APOYO Y CUIDADOS	12
COMIDA PREPARADA A DOMICILIO	13
ATENCIÓN DESDE RECURSOS PÚBLICOS	13
ACOMPañAMIENTO A PERSONAS MAYORES	14
APOYO PSICOLÓGICO ESPECÍFICO	14
SERVICIO PODOLOGÍA.....	15
PELUQUERÍA A DOMICILIO.....	15
INFORMACIÓN COVID-19.....	15
OTRAS ENTIDADES QUE PRESTAN AYUDA	16
OCIO	16

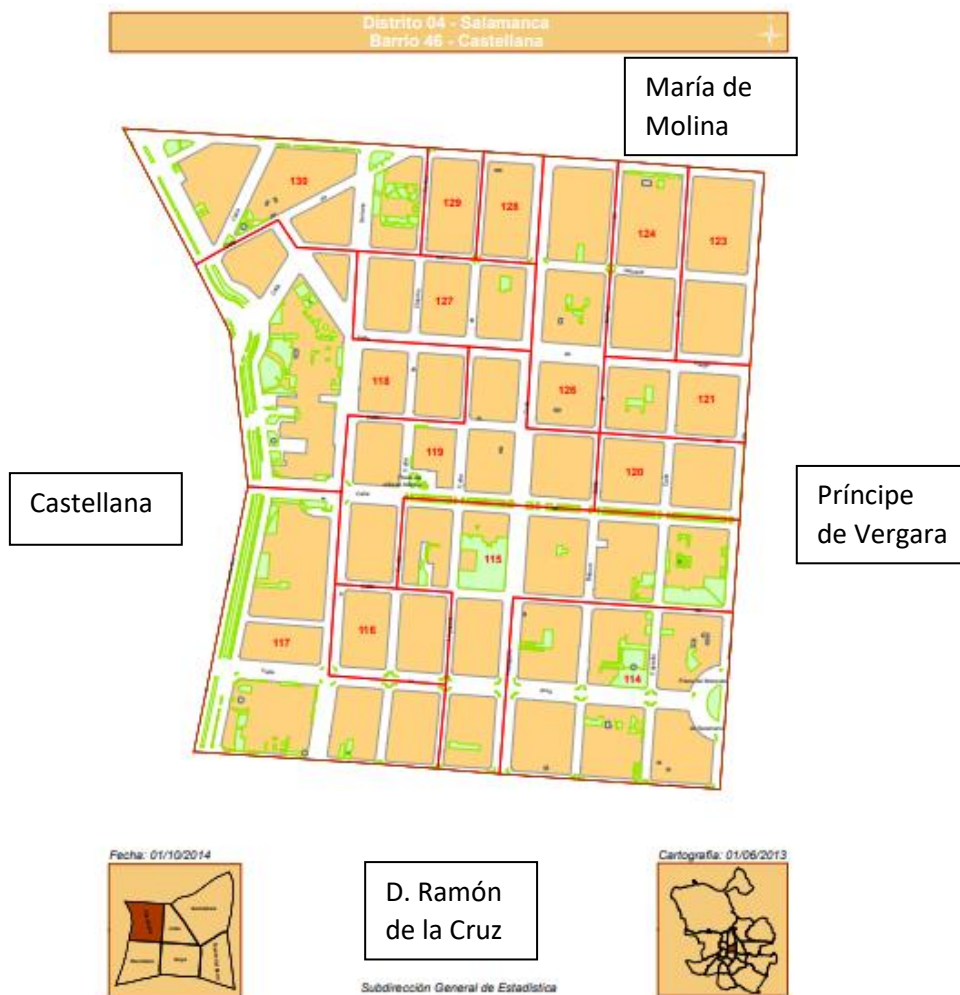
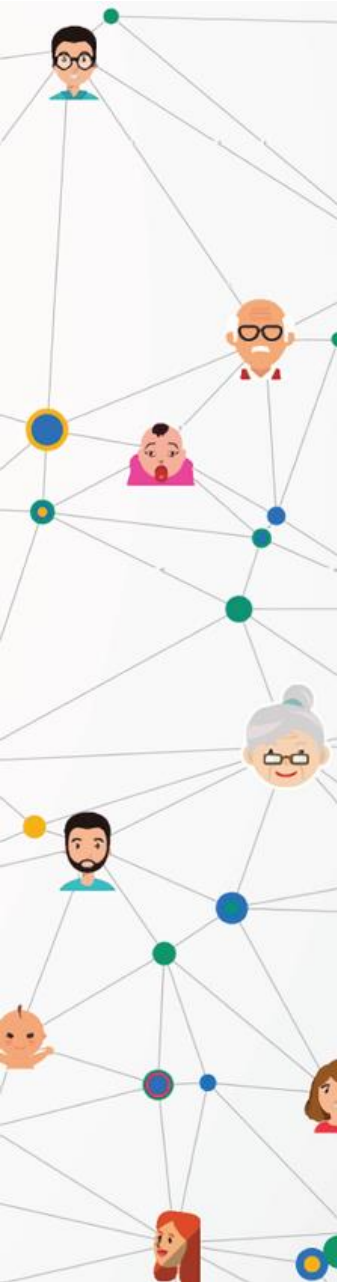


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

SI VIVES EN CASTELLANA



FARMACIA

FARMACIA MARTA MASI CANTOS - C/ María De Molina 22 - 91 561 82 18
FARMACIA SERRANO 112 - C/ Serrano 112 - 91 561 40 92



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO DIEGO DE LEÓN:

Pollería Sabroso	91 431 35 91
Robleño - (Carne, fruta y embutido)	91 431 32 73
Fruta	91 577 05 45
Carne y embutido	91 575 77 12
Pescadería	629 155 706
Pescadería	91 575 95 38
Panadería Yolanda	91 046 29 13
Frutas Madrid	91 825 83 97/ 615 887 788
Fruta El Abuelo Pedro	91 577 05 45
Frutería Antonio y David	91 575 15 49

Peluquería Hairkrone-Lagasca, 90-914 31 72 71 (con cita previa)

L a V de 9:30 a 19 y S 9:30 a 14

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.



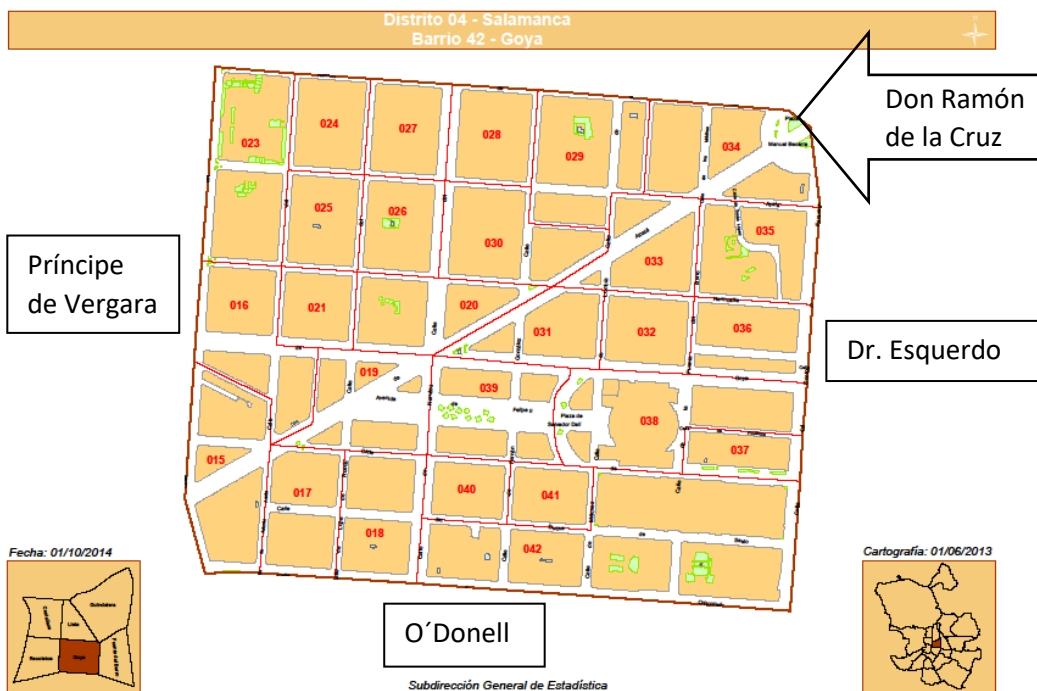


PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE OTOÑO?

SI VIVES EN GOYA



FARMACIA

FARMACIA LA ESENCIA - Avda. Felipe II 1 - 915 77 10 40

ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO TORRIJOS C/Hermosilla 82	Estrella - 91 402 53 68 Gema - 91 577 37 06 (Entrega en el día)
GALERÍA COMERCIAL TORRES MIRANDA C/ Montesa 12	91 575 33 88
CARREFOUR MARKET C/Conde de Peñalver, 15	629 19 99 17 (Entrega de pedido telefónico a domicilio para personas mayores)

MULTIOPTICAS GOYA-OPTICA – AUDIOLOGIA

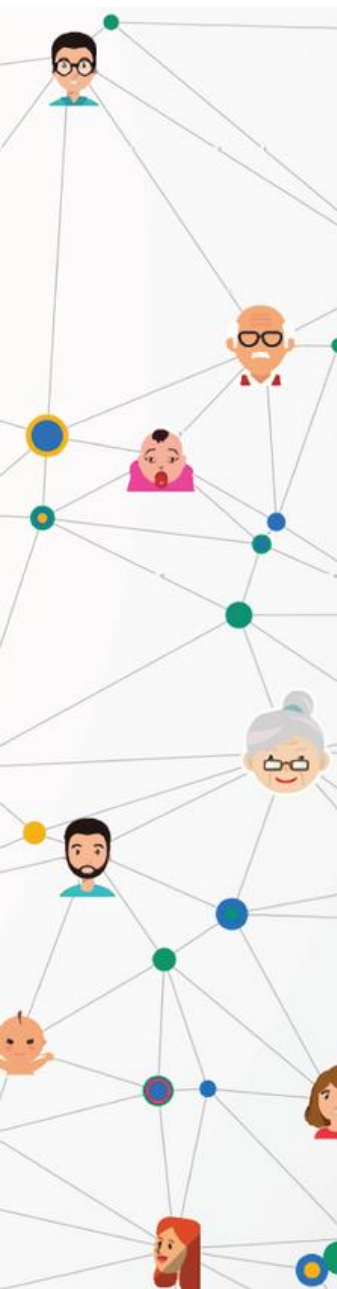
Calle Goya, 44 -915753430 / Horario en local: L - X - V de 11-13

Atención de urgencias: llamar 620 204 723 de 10-20h, llevan pedido a casa.

Peluquería Santy Style-Goya, 141-91 401 05 47-Cita previa-L a V de 10:30 a 18:30 (Servicio exclusivo)

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.



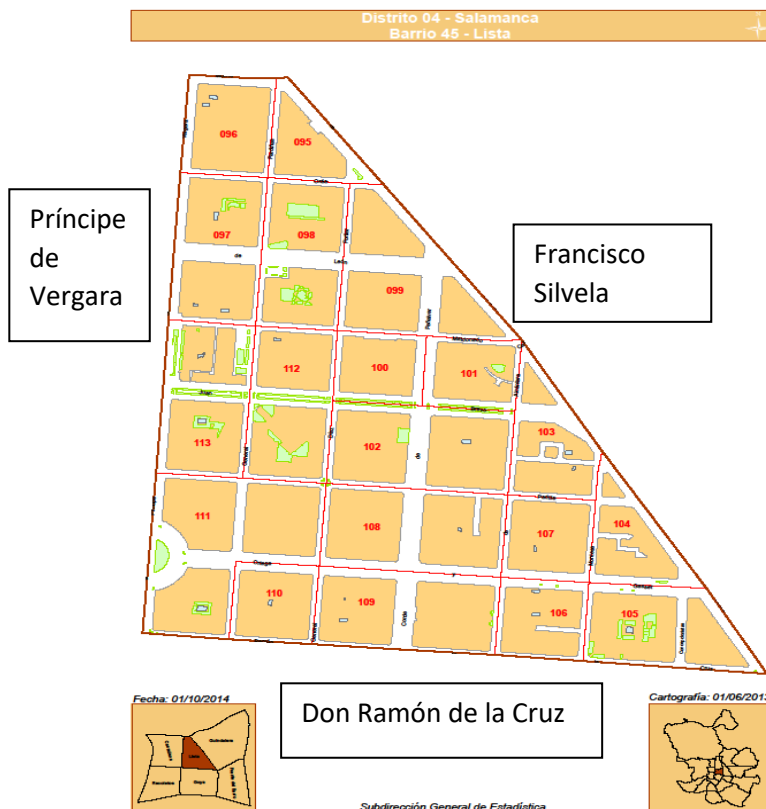


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

SI VIVES EN LISTA



FARMACIA

FARMACIA DULCINEA - C/ Francisco Silvela 75 - 91 562 26 21

ALIMENTACIÓN Y OTROS

MANTEQUERÍA ALEMANA C/ Padilla 88	91 401 98 21 616 739 780 (Entrega del pedido en el día, reparte a toda la ciudad)
---	--

ALIMENTACIÓN RUBIO C/ General Díaz Porlier 32	91 402 47 15 (Entrega del pedido al día siguiente)
---	---

Peluquería Burbujas-D Ramón de la Cruz, 109-91 402 44 39 (cita previa, atención a mayores de 10-12 de L a S)

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

SI VIVES EN FUENTE DEL BERRO



FARMACIA

FARMACIA FUENTE DEL BERRO - Paseo Marqués de Zafra 43- 91 725 18 90

FARMACIA KAISER TERRIZA - Paseo Marqués de Zafra 19 - 91 725 14 22

ALIMENTACIÓN Y OTROS

HERMANOS DE BLAS C/ Doctor Esquerdo, 43	91 574 56 51
FRUTERÍA DAVID C/ Rufino Blanco 12	667 788 158 (Lunes a jueves y sábado mañanas. Viernes todo el día)
SUPERMERCADO LA DESPENSA C/Fuente del Berro, 13	914 21 12 68 Horario: 9:30-14:30 y 17-20 Entrega pedido a domicilio en uno o dos días

Peluquería Antonio-Sancho Dávila, 26-91 355 67 89 cita previa L-V 10-18, S 10-14

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

SI VIVES EN GUINDALERA

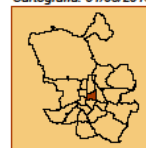
Distrito 04 - Salamanca
Barrio 44 - Guindalera



Fecha: 01/10/2014



Cartografía: 01/06/2013



Subdirección General de Estadística

FARMACIA

FARMACIA RAIMUNDO PÉREZ FERNÁNDEZ - C/ Alcalá 219 - 91 725 02 38

FARMACIA 24 HORAS ASTURA-Francisco Silvela, 36- 913 56 35 73



distrito
salamanca

MADRID



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO GUINDALERA:

Frutos secos y variantes Luismi	615 27 34 41
Alimentación Sierra (lácteos, ultramarinos y dulces)	659 47 69 23
La Chocoteca de Angy - (Chocolates, cafés y té)	669 66 38 31
Carnicería La Ideal	91 725 74 43
Hermanos Villar - (Alimentos gallegos: pan, dulces, embutidos)	91 173 46 79
Carnicería de Joaquín	91 361 51 83
Carnicería Julián García	91 355 08 20
Hiwakaya sushi fusión - (japonesa)	601 359 850
Charcutería J. Moreno	91 726 20 79
Charcutería Trigo Garro	91 726 32 57
Pescadería Cortizo	91 356 58 39
Frutas Moriles	91 725 97 24
Frutería Miguel Ángel	91 356 65 48

GALERIA PARQUE DE AVENIDAS Avenida Bruselas, 45	91 725 62 10
HONTANARES-Panadería, pastelería y platos preparados Avenida América, 2	663940085 / Horario L-S: 7-24 y D: 8:30-24 Coste de entrega a domicilio: 3 euros por envío

Peluquería Pilar Rodríguez - Av. de Bonn, 10-913 55 43 47-(con cita previa) L a V de 9:30 a 18 y S de 9 a 12:30

RED DE APOYO Y CUIDADOS

ASOCIACIÓN DE VECINOS LA ATENEA - Red de apoyo vecinal (especialmente atención remota a necesidades informáticas)

Email: hola@espaciolaatenea.org

RED DE CUIDADOS GUINDALERA

WhatsApp: 633 42 65 20 | Email: redcuidadosguindalera@gmail.com



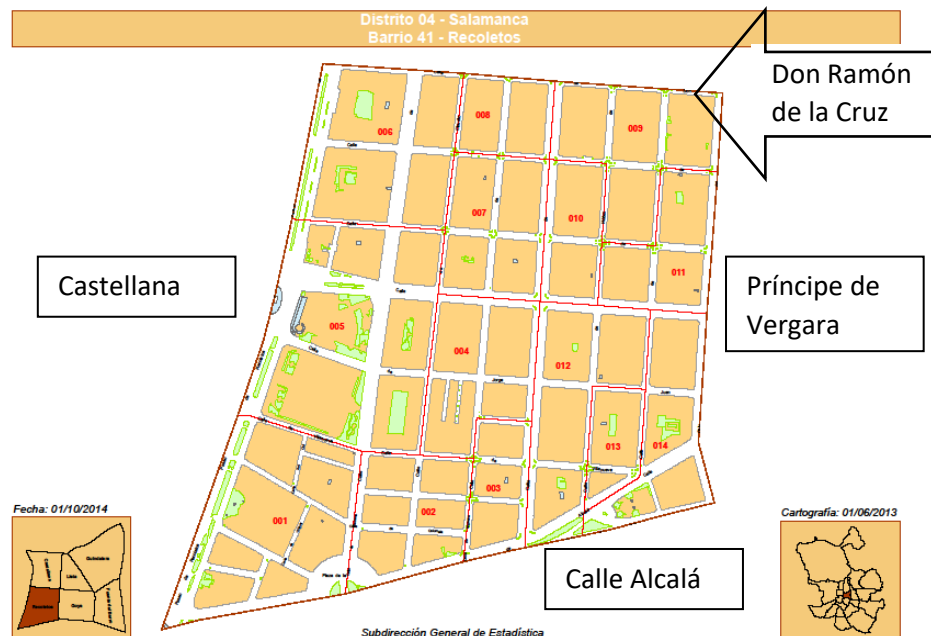


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

SI VIVES EN RECOLETOS



FARMACIA

FARMACIA JORGE JUAN 34 - C/ Jorge Juan 34 - 91 435 67 59

FARMACIA-12H – C/ Velázquez, 70-91 435 13 47 (si la entrega del pedido no pudiera realizarse a pie, cobra porte con valor de 4´90€)

ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO DE LA PAZ:

Pollería Medina - (Aves, huevos y caza)	91 577 1211
Pescadería José Ramón - (Pescadería y congelados)	91 575 9111
La Boulette - (Alta gastronomía, charcutería gourmet)	91 431 77 25
PYANN - (Venta online de zapatos y complementos)	91 575 57 34
Casa Dani - (Comida casera para llevar)	91 575 59 25
12 Chiles - (Comida mexicana para llevar)	91 449 70 43
Bar Cebreros - (Comida casera)	91 431 07 89
Sanabria Catering - (Comida saludable para llevar)	91 431 25 35

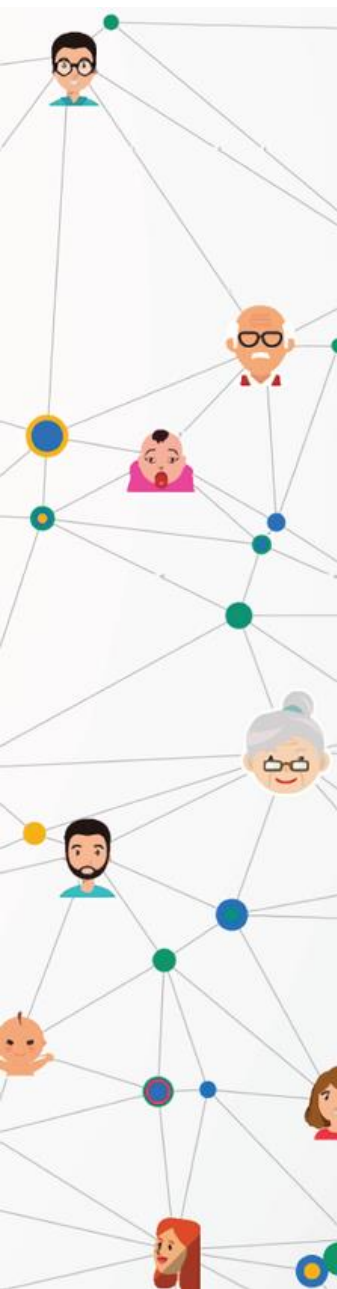




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**



Freiduría Oñate - (Comida para llevar)	91 575 57 35
Polleria Dani - (Aves, huevos y caza)	91 575 59 76
Pescadería La Central - (Pescadería y congelados)	91 431 02 15
Pescadería V. Ballesteros - (Pescadería)	91 578 45 54
Carnicería Las Viandas de Julián - (Carnicería - Charcutería- Pollería-Casquería)	91 431 78 91
Matteo Cucina Italiana - (Productos italianos para llevar)	91 230 68 16
Frutería El Huertico - (Frutas, verduras y legumbres)	91 435 35 36
Don Bombilla - (Electricidad - Venta online)	91 431 03 58
Mini Market Sanabria - (Alimentación en general)	91 431 25 35
Carnicería Lalo - (Carnicería - Charcutería)	91 576 33 77
La Tahona de Ayala - (Panadería - Pastelería)	91 435 68 13
Vinoteca Tierra - (Vinoteca)	629 213 541
Alvarez Selección - (Charcutería - Quesos - Ahumados)	91 576 45 45
Frutas MariCarmen - (Frutas, verduras y legumbres)	91 435 04 94
El Abuelo Pedro - (Frutas, verduras y legumbres)	91 575 90 81
La Cazuela Verde S.L. - (Comida casera para llevar)	91 435 04 94
Pescadería Oñate - (Pescadería)	91 575 57 35
La Alacena del Gourmet - (Alimentación gourmet y variantes)	91 575 07 72
Dehesa El Milagro - (Productos frescos ecológicos)	91 103 57 30

Peluquería Salones Moncho Moreno- c/Lagasca, 3-91 431 28 81

c/Velázquez, 76-91 853 55 61

RED DE APOYO Y CUIDADOS

No se dispone de red de barrio, aunque la Red de Cuidados de Guindalera puede tener voluntarios en esta zona.



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

ACTIVOS EN TODOS LOS BARRIOS...

RED DE APOYO Y CUIDADOS

En todos los barrios están organizadas redes de vecinos y vecinas que apoyan de diferentes maneras a las personas mayores.

Echa un vistazo a todos los grupos que existen y animate a ayudar en tu barrio.

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1wvbrxqlxTKJLUE9c0tTrp7EbJPNX1G4&ll=40.42065940704985%2C-3.6937802897375605&z=12>

RED DE CUIDADOS GUINDALERA: Realización de tareas de la vida cotidiana (hacer compra, pasear mascota, tirar basura...) para mantener a las personas mayores en situación de vulnerabilidad en casa.

WhatsApp: 633 42 65 20 | Email: redcuidadosguindalera@gmail.com



DESPENSA SOLIDARIA GUINDALERA: Iniciativa vecinal para donar alimentos y otros artículos de primera necesidad de forma organizada.

Teléfono: **633 42 65 20**

Correo: despensa@espaciolaatenea.org

VOLUNTARIOS POR MADRID:



Si necesitamos ayuda para hacer compra, que nos acompañen al médico, que nos recojan algún medicamento, para dar un paseo...no dude.

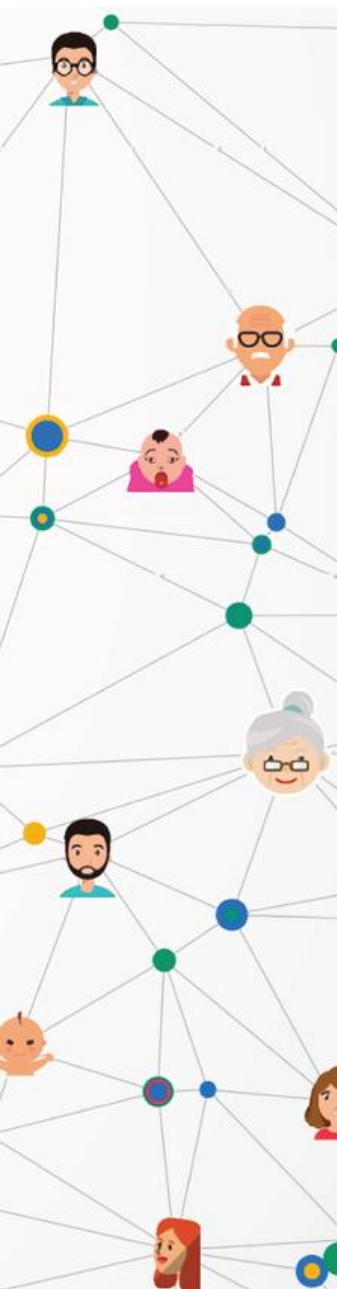
Puede llamar al teléfono gratuito **900 777 888** o escribir un correo a voluntariospormadrid@madrid.es



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**



ÁREA GOBIERNO FAMILIA INFANCIA Y BIENESTAR SOCIAL-OFICINA INFORMACIÓN JUVENIL

Se anima a que se comparta el wifi y cómo hacerlo de forma segura:

<http://bit.ly/compartewifi>

Tras configurarlo descargarse el cartel del tweet y ponerlo en nuestro edificio para informar a tus vecinos



<https://twitter.com/MadridJuventud/status/1247563756588142592>

COMIDA PREPARADA A DOMICILIO

PASTELERÍA GÓMEZ: Panadería, pastelería y comida preparada.

Entrega a domicilio en todo el distrito. De 9h a 16h de lunes a domingo. Precio al peso. (Llamar por la mañana para encargar pedidos)

Teléfonos: 91 355 47 49 | 91 725 36 57

Web: <https://www.pasteleriagomez.com>

BEDMAR: Servicio de catering a domicilio.

Teléfonos: 914990299

Web: <https://cateringcomidas.es>

UCALSA: Servicio de catering a domicilio.

Teléfonos: 900907816

Web: http://www.ucalsa.com/es_sev_catering.php

ATENCIÓN DESDE RECURSOS PÚBLICOS

CENTRO SERVICIOS SOCIALES GUINDALERA: Personas solas sin red familiar, situaciones de crisis sobrevenida tanto personal como económica, cobertura de necesidades básicas, desprotección de menores y mayores.

Email: csguindalera@madrid.es

Teléfono: 917130701

010: Información Ayuntamiento de Madrid

URGENCIAS POLICÍA MUNICIPAL Y BOMBEROS: teléfono 112



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

CENTRO MUNICIPAL DE SALUD COMUNITARIA SALAMANCA-RETIRO

C/Núñez de Balboa nº 40

Teléfonos: 91 360 15 30 / 91 369 77 21

E-mail: cmssalamancaretiro@madrid.es / <http://madridsalud.es/cms-de-retiro/>

CAF1-Centro de Atención a Familias:

c/ Hermanos Álvarez Quintero, 7 - 915 061 860 /1 - caf-1@madrid.es

Apoyo psicológico en dificultades de convivencia familiar, apoyo psicológico en duelo y asesoramiento en dudas jurídicas (régimen de visitas abuelos/ nietos; herencias, testamentos...).

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEO

Espacio dirigido a la ciudadanía madrileña que desarrolla y da respuesta al objetivo de "Alcanzar la igualdad real entre mujeres y hombres de la ciudad de Madrid a través de la sensibilización a la población y el empoderamiento de las mujeres".

c/Arregui y Aruej, 31

Teléfono: 914 802 508

Correo: elenaarnedo3@madrid.es

<https://www.facebook.com/Espaciodeigualdadelenaarnedo/>

ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES

CHARLAMOS

Acompañamiento telefónico a través de la Mesa de voluntariado de personas mayores del Consejo Regional de Mayores en colaboración con distintas entidades de voluntariado (Fundación Grandes Amigos, Solidarios para el Desarrollo, Cruz Roja y Nadie Solo).

Las personas interesadas en recibir este servicio pueden llamar al teléfono **689 740266**, contactar a través de correo electrónico hola@charlamos.org o en <http://charlamos.org/>

APOYO PSICOLÓGICO ESPECÍFICO

AMAFE: Mejora de la calidad de vida de las personas con esquizofrenia y sus familiares/allegados. Teléfono: 91 361 27 68

Cuadernos de actividades <https://www.amafe.org/-yomequedoencasa-actividades>

Colegio Oficial de Psicólogas de Madrid: intervención psicológica y de acompañamiento en duelo, por fallecimiento a causa de COVID-19. Contacto: ayudaduelocopm@cop.es

También encontramos una guía de recomendaciones para personas mayores siguiendo el enlace:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1468/guias-tematicas-recomendaciones-sectoriales-guia-personas-mayores>

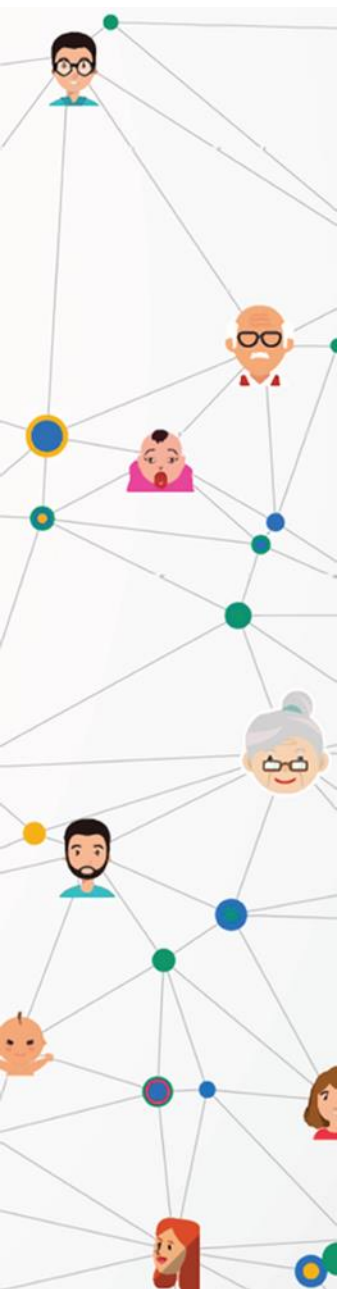




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**



Centro de Apoyo a las Familias-CAF 1: Grupo Terapéutico de apoyo y acompañamiento para personas afectadas por la crisis del COVID-19 con frecuencia quincenal. Inscripción en 91 506 18 60 o caf-1@madrid.es :

- Grupo de tarde: lunes de 18-19:30 (comienza 4 de mayo)
- Grupo de mañana: viernes de 12-13:30 (comienza 8 de mayo)

SERVICIO PODOLOGÍA

COPOMA (Colegio Profesional Podólogos Comunidad Madrid)

Urgencias a domicilio (facilitado por COPOMA, ofrecen atención en el distrito de Salamanca a domicilio, material y equipo esterilizado, tarifa entre 40-50€)

Nombre y Apellidos	Teléfono	Nº Colegiada
Carolina Martín	610 738 020	2147
Yolanda del Barrio Alonso	670 637 484	1584
Beatriz Campos Varea	639 103 231	2865
Elena Mera	661 717 371	1196

PELUQUERÍA A DOMICILIO

Telepeine-Uso de gel, guantes y mampara protectora - 629 32 53 71 / 91 674 09 32 <https://www.telepeine.es/>

INFORMACIÓN COVID-19

IMSERSO: en su web publica diferentes guías de actuación y recomendaciones para personas mayores, familiares y personas cuidadoras ante el COVID-19:

https://www.imserso.es/imserso_01/actualidad/2020/abril/IM_130491#IM_130491

HERRAMIENTA INFORMATIVA DIGITAL:

<https://coronavirus.epidemixs.org/#/opening>

CRUZ ROJA: píldora formativa sobre Coronavirus-conocimientos básicos y medidas de prevención:

https://www.cruzroja.es/cre_web/formacion/materiales/pfcoronavirus/index.html#/

CONSEJOS AISLAMIENTO DOMICILIARIO:

<https://diarioenfermero.es/las-enfermeras-lanzan-los-consejos-sanitarios-para-el-aislamiento-domiciliario-por-covid-19/>

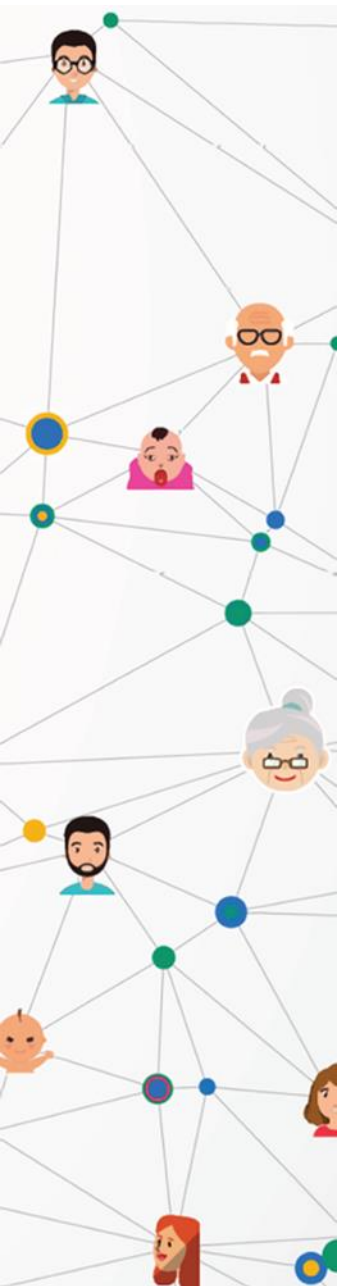




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**



COMBATIR BULOS E INFORMACIONES ERRÓNEAS:

<https://maldita.es/coronavirus/>

COMUNIDAD DE MADRID: Atención telefónica sanitaria concerniente a COVID-19 gratuita 24 horas.

Teléfono: 900 124 365

OTRAS ENTIDADES QUE PRESTAN AYUDA

Cáritas Diocesana de Madrid-Vicaría II trabaja desde la proximidad de la persona, analizando cada situación particular, y acompañándola en su proceso de cambio, y es por este motivo que la puerta de entrada a cualquier proyecto sea la parroquia más cercana al domicilio de la persona que requiera ayuda. En caso de desconocer a qué parroquia pertenece su domicilio, lo podrá consultar en el teléfono 91 361 23 53

Salud Entre Culturas atención a personas migrantes que ofrece servicio de interpretación sanitaria entre pacientes y médicos.

En el enlace ofrecen recomendaciones sanitarias en diferentes idiomas e infografías con teléfonos de contacto en diferentes lenguas:

<https://www.saludentreculturas.es/infocovid19/>

ABG: Búsqueda de residencias y servicios de ayuda a domicilio para personas mayores. Voluntariado telefónico con mayores que se encuentran en situación de soledad". Teléfonos: 91 523 47 86 | 91 522 42 23

OCIO

BIBLIOTECAS

TELEBIBLIOTECA:

Servicio de **préstamo a domicilio** para personas mayores de 70 años o con una discapacidad igual o superior al 33%. Dispone de libros, audiolibros, libros de letra grande y de lectura fácil. Se da el alta llamando al 012 o entrando en la web: http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1343065588714&language=es&pagina me=PortalLector/Page/PLEC_contenidoFinal

BIBLIOTECA MANUEL ALVAR: Plataforma gratuita Ebiblio, de libros, revistas, periódicos, audios y películas. Web: <https://madrid.ebiblio.es>

BIBLIOTECA DAVID GISTAU (Antigua Buenavista):

Avenida Toreros, 5 / Teléfono 91 724 08 04 / E-mail bpdavidgistau@madrid.es

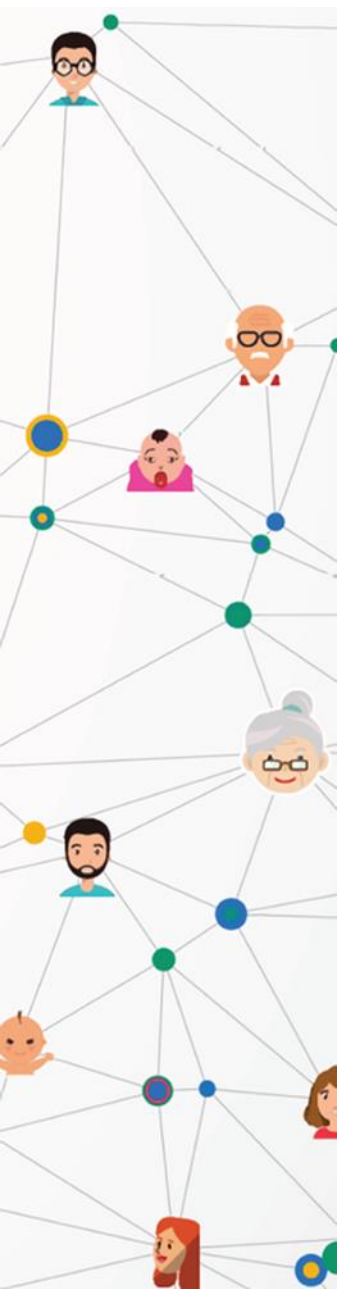




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**



En el **canal de YouTube de las Bibliotecas Municipales** durante el mes se van a realizar talleres de alfabetización informacional.

<https://bibliotecas.madrid.es/portales/bibliotecas/es/Actividades/Actividades/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=afe3d53a024ab510VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnnextchannel=fb1a0b6eb5cb3510VgnVCM1000008a4a900aRCRD&idCapitulo=11230014>

En ellos podremos aprender a manejar dispositivos móviles, manejo de redes sociales, consulta de periódicos, aprender a hacer trámites como pedir cita sanitaria o renovar DNI y manejar aplicaciones gratuitas. Cada taller tiene 5 días de duración y podremos verlos en: https://www.youtube.com/channel/UCAxnHp_R13nGcJmhwaq4eUw

DEPORTE

Centro Deportivo Municipal **Fuente Del Berro**

C/Elvira, 36 / Teléfono: 915 881 369

Centro Deportivo Municipal **Moscardó**

C/Andrés Arteaga, 5 / Teléfono: 915 003 940

Centro Deportivo Municipal Viding **Alcántara**

c/ Alcántara, 26 / Teléfono: 917 373 641

Programa **ENFORMA** Comunidad Madrid

Participar es fácil y gratuito: acercarse al punto elegido, con ropa y calzado adecuados. Es idóneo para personas adultas y mayores que deseen empezar o retomar la práctica de ejercicio físico. No hay obligación ni compromiso de continuidad.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/programa-enforma>

Parque Eva Duarte: lunes, miércoles y viernes a las 12:30 h

Parque Quinta de la Fuente del Berro: lunes y miércoles a las 9:30 h

Youtube: https://www.youtube.com/channel/UC1I8_iviPSYfRIKudetkllg/featured

CENTROS CULTURALES

Los centros culturales reabren con programación cultural, ya sean conciertos, recitales o exposiciones. Recomendamos revisar la programación específica de cada centro y señalar también que las condiciones de realización pueden verse modificadas por las condiciones sanitarias actuales.

Centro Cultural **RAFAEL ALTAMIRA-PALACETE QUINTA DEL BERRO**

C/Enrique D'Almonte, 1 - Teléfono 915 570 807/08

Correo quintaberro@madrid.es

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actualidad/Actividades-y-eventos/Centro-Cultural-Rafael-Altamira-antes-Palacete-Quinta-del-Berro-Salamanca-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=bcc7cbf06c81c010VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=ca9671ee4a9eb410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>

Centro Cultural **BUENAVISTA**

Avenida Toreros, 5 - Teléfono 917 240 800 / 917 240 802

Correo cbuenavista@madrid.es

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Cultura-y-ocio/Actividades-en-el-Centro-Cultural-Buenavista/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=101a2207564c4710VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnnextchannel=c937f073808fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD>

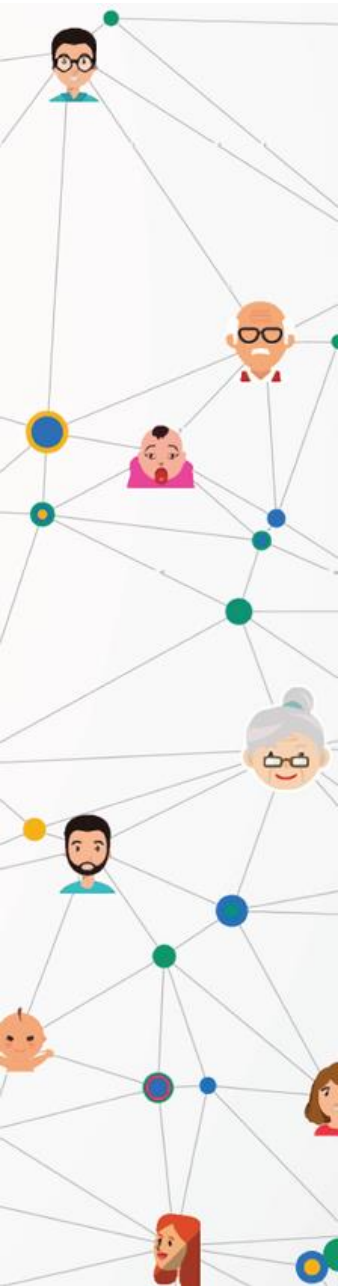




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**



Centro Cultural **MAESTRO ALONSO**

Maestro Alonso, 6 - Teléfonos 91 356 08 06 / 91 356 08 07

maestroalonso@centrosculturalesdemadrid.com

<https://maestroalonso.centrosculturalesdemadrid.com/>

Centro Cultural **FERNANDO FERNÁN GÓMEZ**

Reabre de forma presencial con exposiciones, teatro y música

Plaza Colón, 4

Información/Centralita: Teléfonos: 914 362 540 / 913 184 630 / 913 184 631

<https://www.teatrofernangomez.es/>

MUSEOS

PARA VISITAR **PRESENCIALMENTE**

- [Museo Arqueológico Regional](#).- Conoce este museo y accede a sus exposiciones temporales y [visitas guiadas](#)
- [Museo Lázaro Galdiano](#).- Conoce los [horarios y normas](#) para la visita.
- [Museo Arqueológico Nacional](#).- Entrada gratuita hasta el 31 de julio
- [Museo Sorolla](#).- Entrada gratuita hasta el 31 de julio.
- [Museo Cerralbo](#).- Visita gratuita hasta el 31 de julio.
- [Museo del Romanticismo](#).- Entrada gratuita hasta el 31 de julio. Realiza una [visita virtual](#).
- [Museo de América](#).- Visita gratuita hasta el 31 de julio
- [Museo de Artes decorativas](#).- Entrada gratuita a la exposición permanente y a las exposiciones temporales hasta el 31 de agosto.

PARA VISITAR ESTANDO **EN CASA:** (Tour virtual y colecciones online).

- PINACOTECA DI BRERA - Milán: <https://pinacotecabrera.org/>
- GALLERIA DEGLI UFFIZI - Florencia: <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
- MUSEI VATICANI - Roma: <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
- MUSEO ARCHEOLOGICO - Atenas: <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
- MUSEO DEL PRADO - Madrid: <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- MUSEO DEL LOUVRE - Paris: <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- BRITISH MUSEUM - Londres: <https://www.britishmuseum.org/collection>
- METROPOLITAN MUSEUM - New York: <https://artsandculture.google.com/explore>
- HERMITAGE - San Petersburgo: <https://bit.ly/3cJHdnj>
- NATIONAL GALLERY OF ART - Washington: <https://www.nga.gov/index.html>



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE **OTOÑO?**

Esto lo sacamos adelante con la solidaridad de todas las personas.

Si realizas reparto a domicilio en algún barrio de Distrito Salamanca y quieres formar parte, contacta con salamancasenes@abd-ong.org

Si deseas que tus datos dejen de figurar en este documento, igualmente contacta en el mail arriba indicado.

¡GRACIAS!

