



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



MADRID

distrito
salamanca



GUIA DE LA RED DE ACTIVOS

DISTRITO SALAMANCA Y LAS PERSONAS MAYORES.

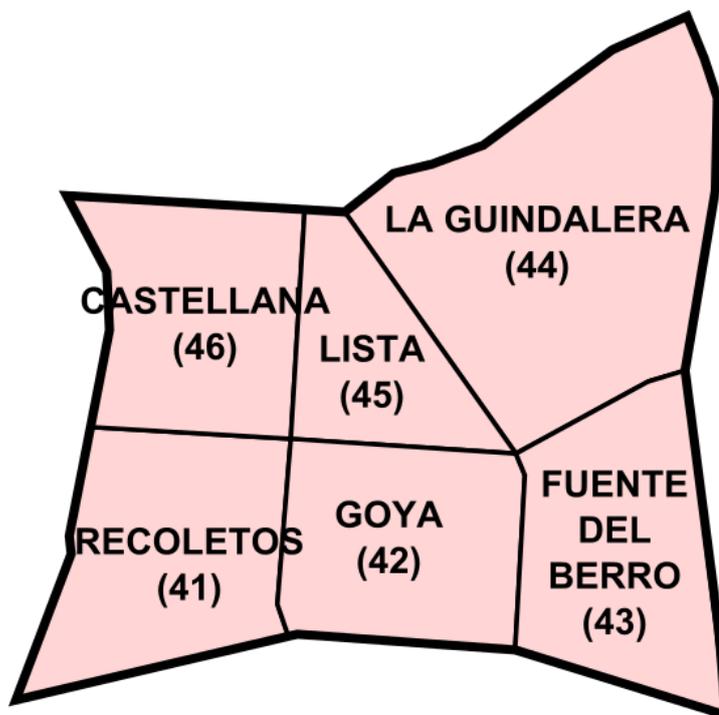
ACTUALIZACIÓN 26.03.2021.

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.

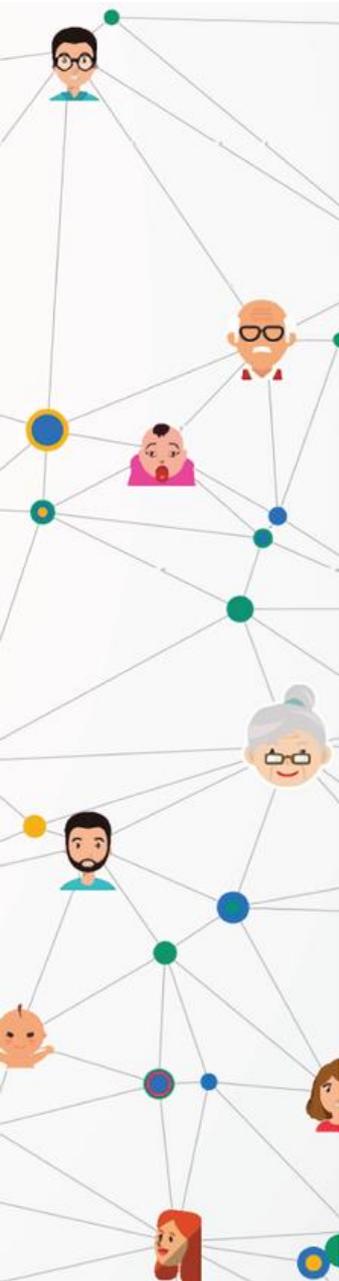
Este mapeo quiere facilitar **INFORMACIÓN** acerca de dónde pueden realizar sus compras.

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
CENTRO SERVICIOS SOCIALES GUINDALERA	12
RED DE APOYO Y CUIDADOS	12
COMIDA PREPARADA A DOMICILIO	13
ATENCIÓN DESDE RECURSOS PÚBLICOS	14
ACOMPañAMIENTO A PERSONAS MAYORES	15
APOYO PSICOLÓGICO ESPECÍFICO	15
SERVICIO PODOLOGÍA.....	16
PELUQUERÍA A DOMICILIO.....	17
INFORMACIÓN COVID-19.....	17
OTRAS ENTIDADES QUE PRESTAN AYUDA	17
OCIO	18

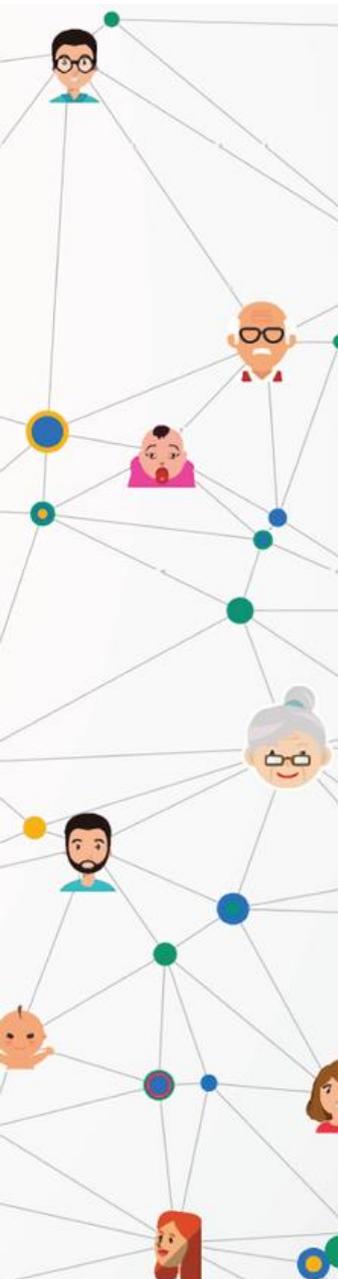


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**

SI VIVES EN CASTELLANA



FARMACIA

FARMACIA MARTA MASI CANTOS - C/ María De Molina 22 - 91 561 82 18

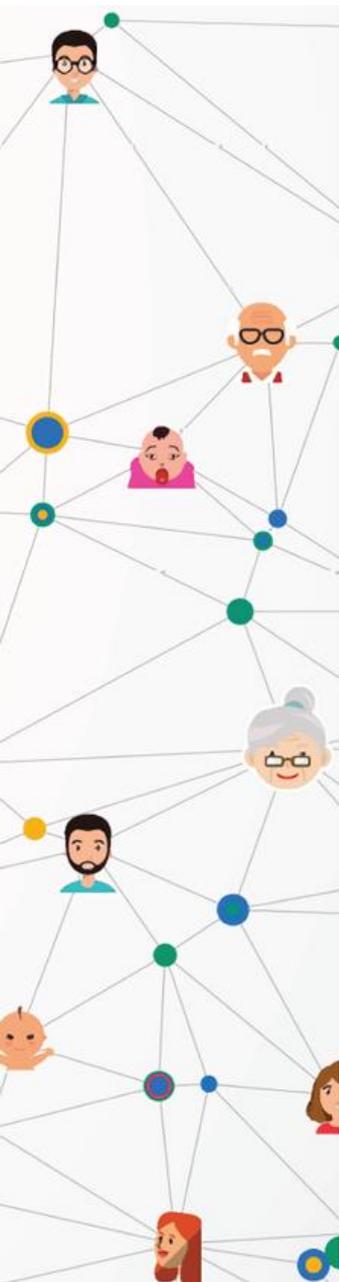
FARMACIA SERRANO 112 - C/ Serrano 112 - 91 561 40 92



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**



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.



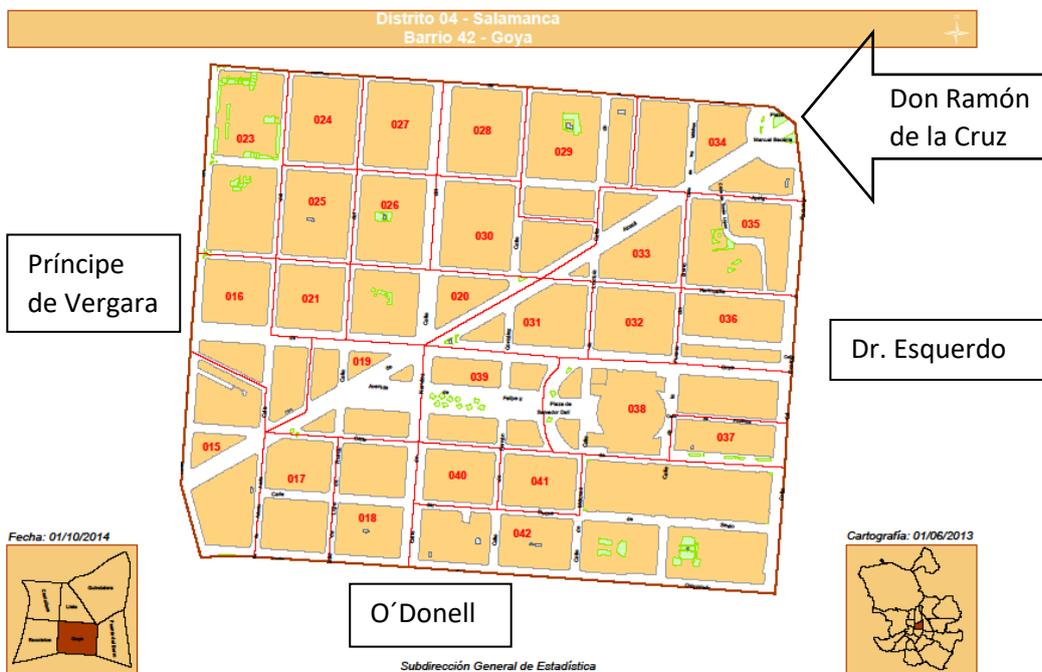
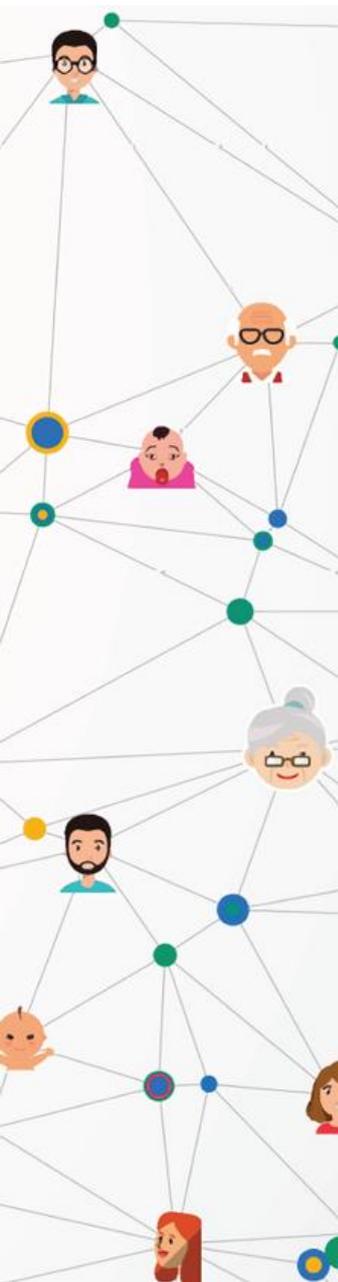


PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

SI VIVES EN GOYA



FARMACIA

FARMACIA LA ESENCIA - Avda. Felipe II 1 - 915 77 10 40 / 691 52 63 99. Esta farmacia surte a domicilio.

FARMACIA INMACULADA GONZÁLEZ-Narváez, 7 – 914 352 248

ALIMENTACIÓN Y OTROS

La Manzana Verde C/Montesa, 20	622 41 79 80 (incluye WhatsApp)-fruta, verdura y legumbre
La Frutería de Estrella Mercado Torrijos C/ Gral. Díaz Porlier, 8	Frutas selectas - 91 402 53 68
Carrefour Market C/Conde de Peñalver, 15	914 908 900 / WhatsApp 629 19 99 17 Compra a domicilio para mayores de 65 con tarjeta club Carrefour.
Ultramarinos ZAPPA'S C/ Montesa, 3	665 068 523 (Incluye WhatsApp) Entrega gratuita a partir de 100€

Multiópticas Goya-Óptica – Audiología-Goya, 44 -915753430 / Horario comercial
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.

VERSIÓN 26.03.2021 5



distrito salamanca

MADRID

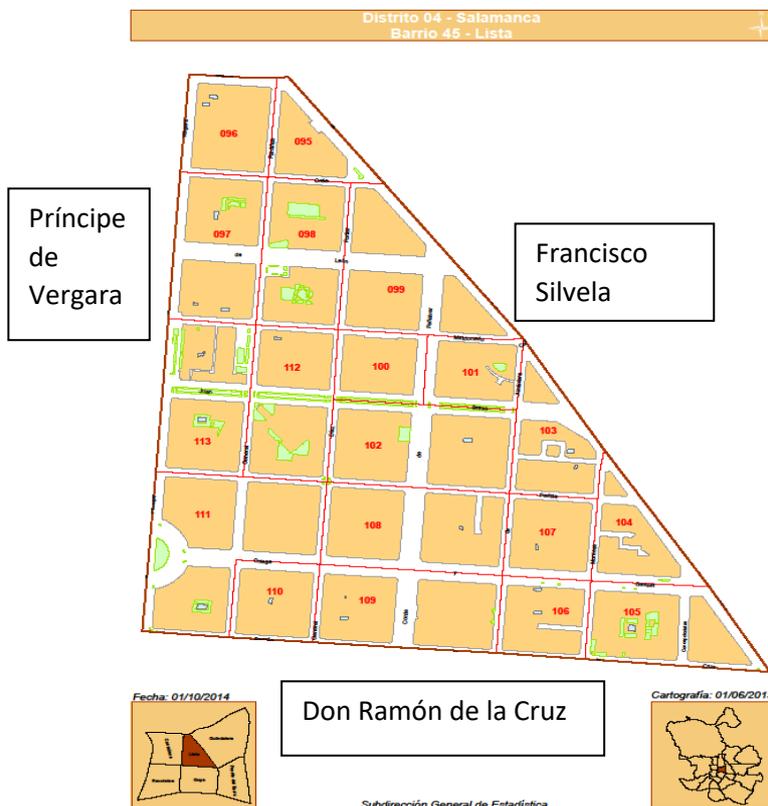
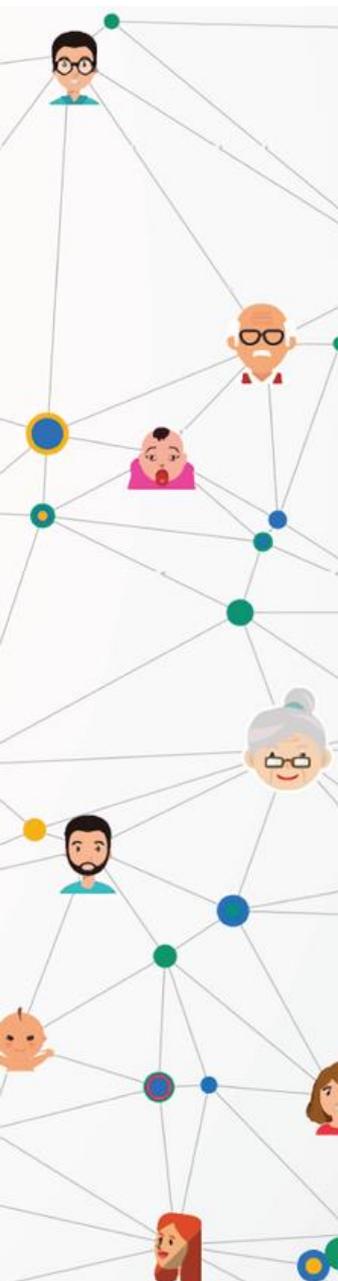


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**

SI VIVES EN LISTA



FARMACIA

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

ALIMENTACIÓN Y OTROS

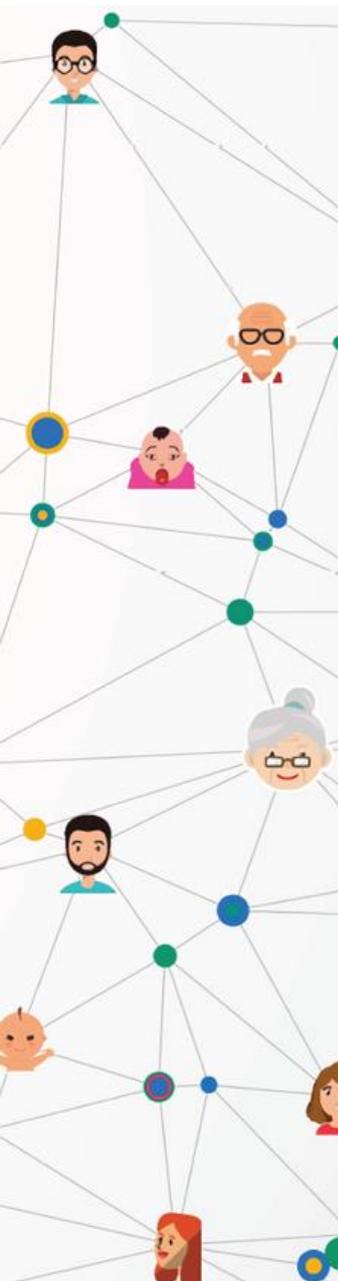
MANTEQUERÍA ALEMANA C/ Padilla 88	91 401 98 21 616 739 780
ALIMENTACIÓN RUBIO C/ General Díaz Porlier 32	91 402 47 15
GOLD GOURMET C/José Ortega y Gasset, 87	914 02 03 63

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

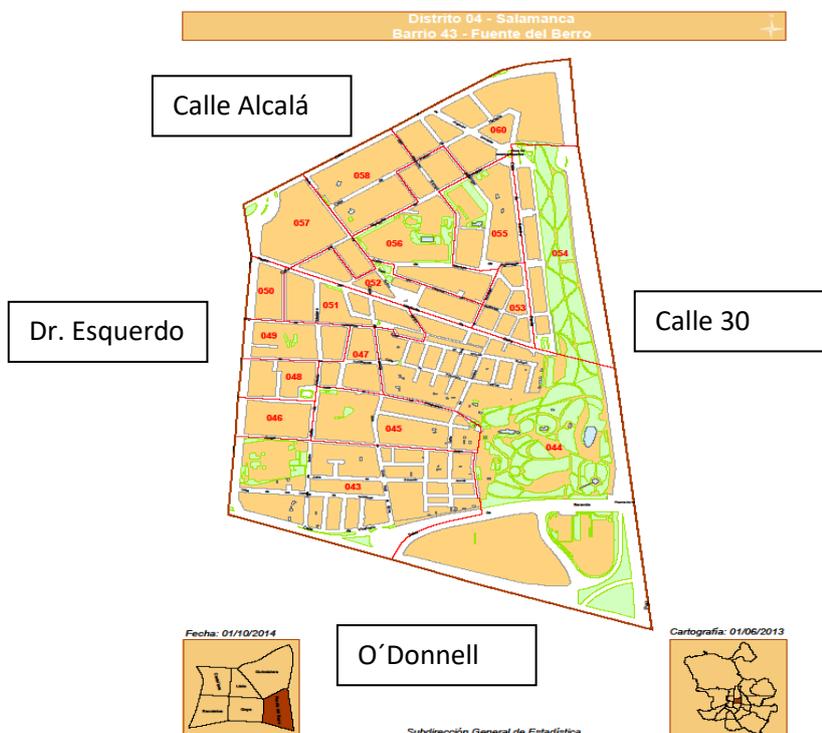
RED DE APOYO Y CUIDADOS

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





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
MERCADITO LOS ARTESANOS C/Antonio Toledano, 36	914 09 16 51

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.

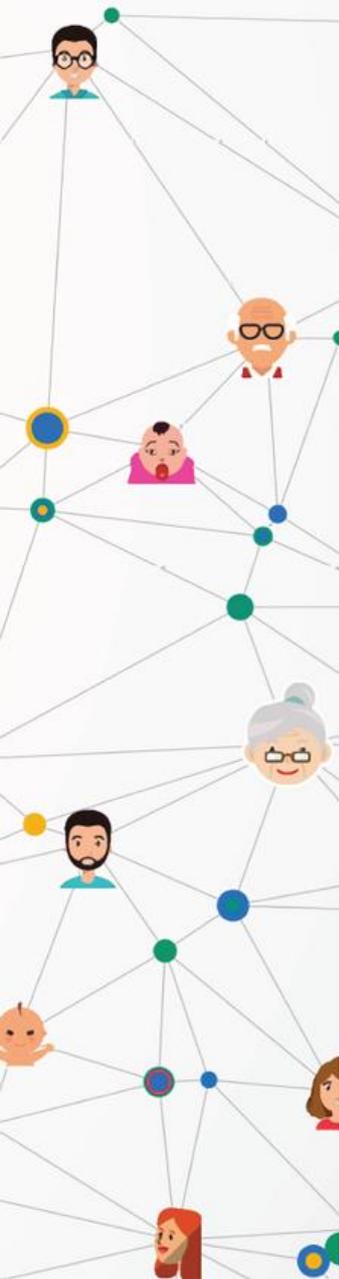


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**

SI VIVES EN GUINDALERA



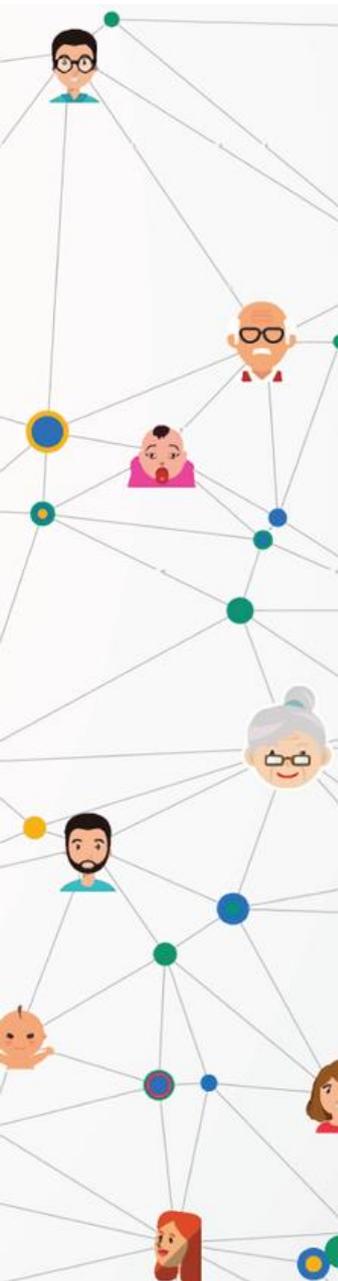
Distrito 04 - Salamanca
Barrio 44 - Guindalera



FARMACIA

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

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



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 tés)	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

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

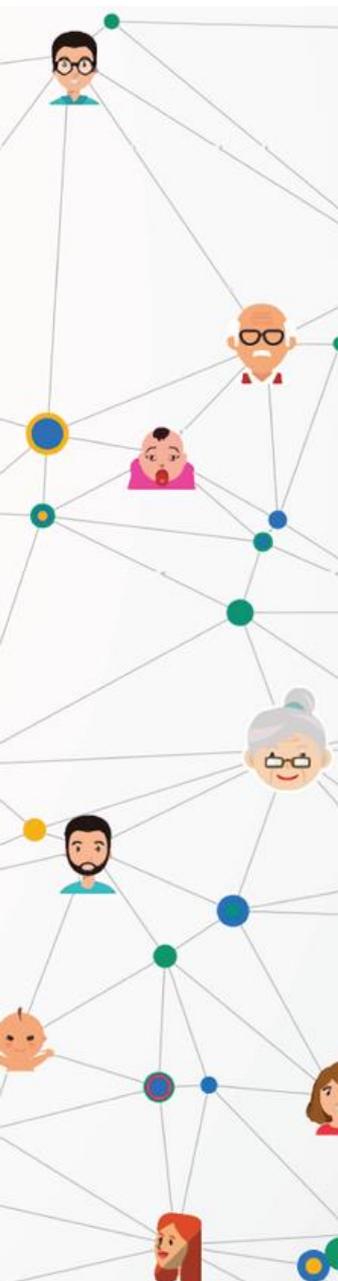
WhatsApp: 633 42 65 20 | Email: redcuidadosguindalera@gmail.com



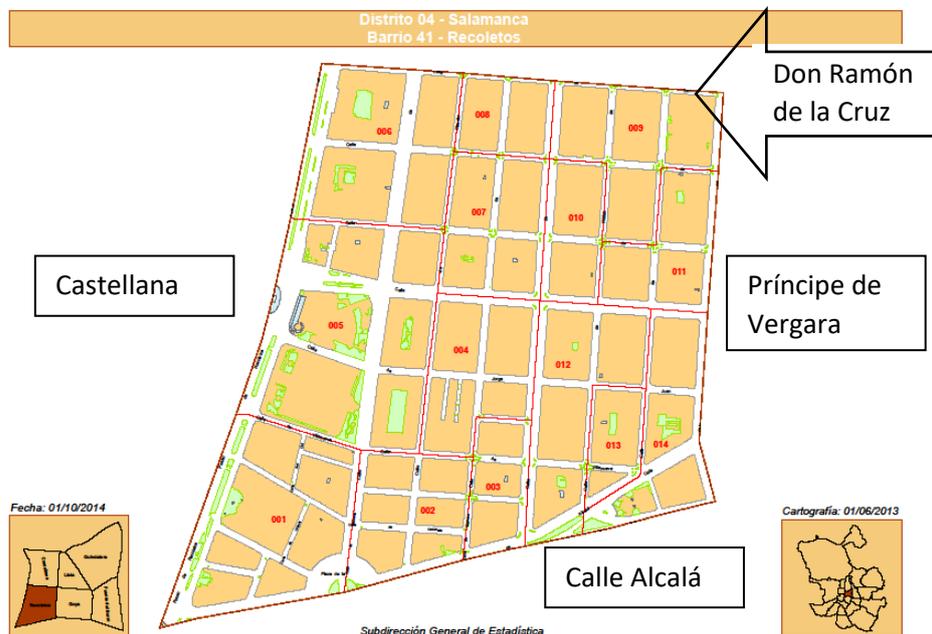
PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**



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

GOLD GOURMET Goya, 7 Platea Plaza de Colón	911 731 885 / Horario: 9:30-20:30
La Comercial Salamanca Avenida de Menéndez Pelayo, 2	91 431 69 78 / 609 136 115 / Lunes a viernes 9:00-14:30 y 17:00-21:00 Sábados 9:00-15:00

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
Oh Delice - (ostrería)	607 799 933
Bar Cebreros - (Comida casera)	91 431 07 89

VERSIÓN 26.03.2021 10



distrito
salamanca

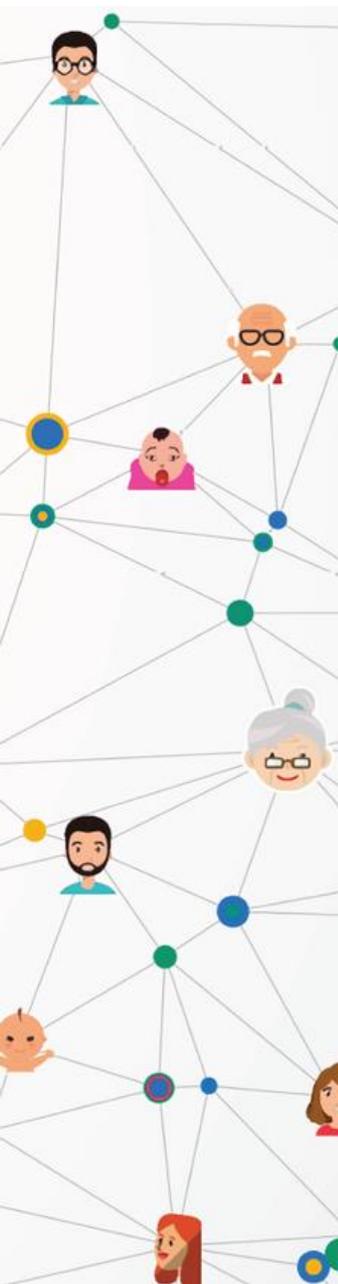
MADRID



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**



Mini Market y Catering Sanabria- (Comida saludable para llevar)	91 431 25 35
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 Freiduría 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 ESTA **PRIMAVERA?**

ACTIVOS EN TODOS LOS BARRIOS...

Para cualquier información o asesoramiento de recursos de carácter social, le recomendamos que contacte con:

CENTRO SERVICIOS SOCIALES GUINDALERA

¿Qué son los Servicios Sociales de Atención Social Primaria?

Son la puerta de entrada de la ciudadanía al Sistema Público de Servicios Sociales y a sus prestaciones, ya sean éstas del Ayuntamiento, de la Comunidad de Madrid o de otras Administraciones.

Los/as Trabajadores/as Sociales son los/as profesionales de referencia para cada persona, teniendo en cuenta sus particulares circunstancias personales, familiares y del entorno en el que viven.

Entre otros pueden apoyar en:

- Información y Orientación sobre Servicios Sociales y otros sistemas de protección social.
- Asesoramiento Social.
- Apoyo social y seguimiento.
- Atención de situaciones de desprotección social.
- Gestión de servicios y ayudas sociales.
- Trabajo Social individual, grupal y comunitario.

Correo electrónico-email: csguindalera@madrid.es

Teléfonos: 91 713 07 01 / 91 713 07 02

RED DE APOYO Y CUIDADOS

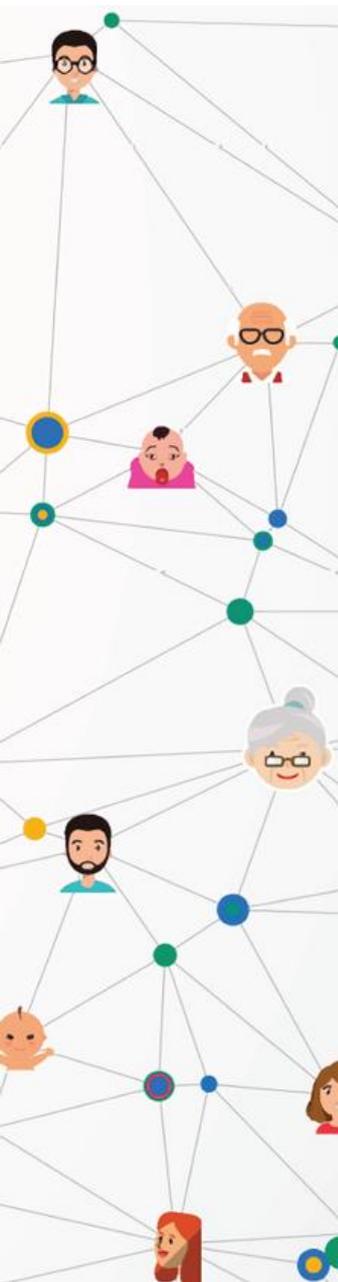
En todos los barrios están organizadas redes de vecinos y vecinas que apoyan de diferentes maneras a las personas mayores

Echa un vistazo a todos los grupos que existen y anímate 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: ayuda en 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

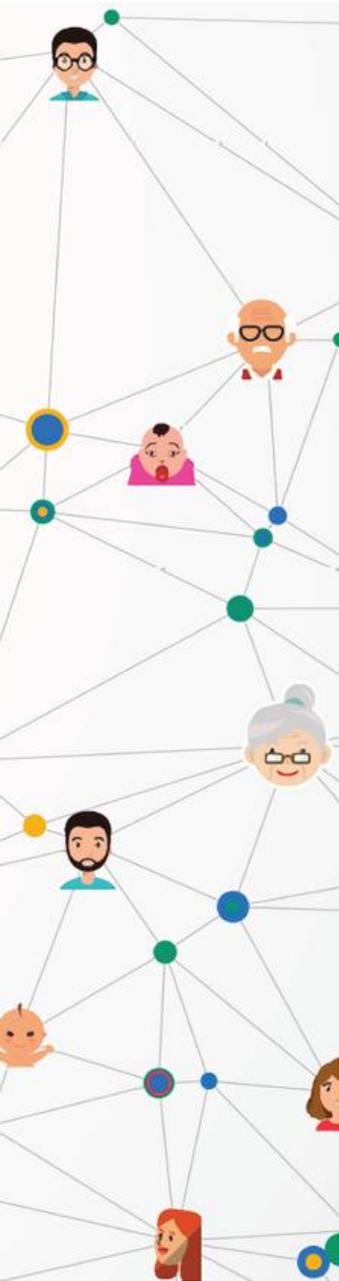




PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



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

Teléfono: **633 42 65 20**

Email: 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

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: 900 907 816

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



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**

ATENCIÓN DESDE RECURSOS PÚBLICOS

010: Información Ayuntamiento de Madrid

URGENCIAS POLICÍA MUNICIPAL Y BOMBEROS: teléfono 112

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/Espaciodeigualdadeleenaarnedo/>

CMSc SALAMANCA-RETIRO

Centro Municipal de Salud Comunitaria

c/ Nuñez de Balboa, 40

Teléfonos: 91 360 15 30 /91 369 77 21

E-mail: cmssalamancaretiro@madrid.es

Espacio de salud de Madrid Salud con enfoque comunitario que aborda su trabajo desde la prevención y la promoción de la salud.



De entre los programas propios subrayamos el programa de "Comida saludable y económica", una propuesta para cambiar a un estilo de vida más saludable, con consejos prácticos y sencillos sobre alimentación. Encontraremos menús con precios aproximados, guías con consejos para cocinado o compra y vídeos con consejos para la vida diaria. Toda la información relacionada la podrán encontrar en el enlace:

<https://madridsalud.es/comida-saludable-y-economica/>





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA**?

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/>

GRANDES AMIGOS

grandesvecinos.org es la nueva web-app de Grandes Amigos, que quiere unir a personas mayores con personas de diferentes edades del vecindario para hacer amistades, darse apoyo mutuo y disfrutar juntas de actividades en el barrio. Equipo de Grandes Vecinos en Madrid grandesvecinos@grandesamigos.org

Teléfono: 611 276 858

Página registrarse: <https://www.grandesvecinos.org/es/usuarios/registro/>

ACERCANDO VIDAS

La Universidad Autónoma de Madrid ha puesto en marcha esta iniciativa en la que estudiantes de diversas facultades, junto con profesores y profesionales de otros organismos como la Asociación Madrileña de Neuropsicología, ofrecen intercambio intergeneracional con estudiantes mediante una herramienta de teleacompañamiento a personas mayores de forma gratuita. Se realiza mediante diferentes plataformas de comunicación (teléfono, WhatsApp, Skype, etc.) en los horarios y con la frecuencia que se acuerde. Contacto: acercandovidas.voluntarios@gmail.com

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

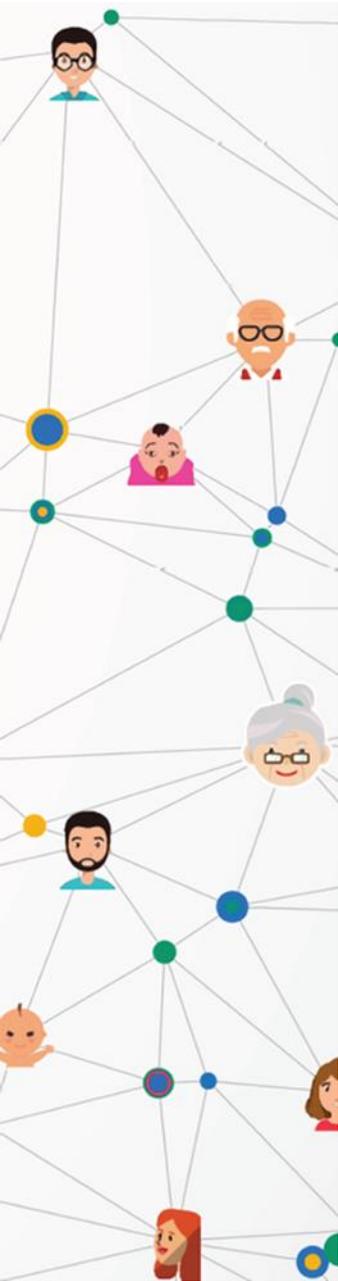
Intervención psicológica y de acompañamiento en duelo, por fallecimiento a causa de COVID-19. Contacto: <https://www.copmadrid.org/web/ciudadanos/alta-demandante-duelo>

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>

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)





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**

Servicio de apoyo psicológico a familiares de usuarios de residencias de Comunidad de Madrid

Las personas interesadas en recibir este apoyo psicológico pueden acceder a través del teléfono 900 107 917

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	N.º 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

SERVICIOS DE PODOLOGÍA CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

Informamos que está reabierto el servicio de podología en los Centros Municipales de Mayores. Las personas socias de los CMM pueden acceder a los gabinetes de los Centros.

El servicio de **cita telefónica** se da en horario **de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 18.00 horas**, cada empresa facilitará cita para cualquier centro que tenga asignado.

Indicamos los Centros Municipales de Mayores más próximos al distrito de Salamanca, así como los teléfonos de contacto para las citas y la empresa a través de la cual se presta el servicio municipal.

DISTRITO	CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES	DIRECCIÓN	ZONA DE UBICACIÓN	EMPRESA	TELEFONO PARA CITA
RETIRO	PIO BAROJA	CALLE PIO BAROJA 8	ZONA RETIRO-HOSPITAL NIÑO JESUS	EULEN	918 267 980
	BENITO PEREZ GALDÓS	AVENIDA CIUDAD DE BARCELONA 182	ZONA METRO PACIFICO		
CHAMBERI	BLASCO DE GARAY	CALLE BLASCO DE GARAY 40	ZONA METRO SAN BERNARDO		
CIUDAD LINEAL	MANUEL ALEXANDRE	AVENIDA DAROCA 50	ZONA METRO EL CARMEN		
CHAMARTIN	SANTA HORTENSIA	CALLE SANTA HORTENSIA 15	ZONA METRO PROSPERIDAD	ASISPA	911 950 056
	NICOLÁS SALMERÓN	CALLE MANTUANO 51	ZONA METRO CONCHA ESPINA		
CENTRO	ANTON MARTIN	CALLE CABEZA 14	ZONA METRO TIRSO DE MOLINA	EULEN	918 267 980
	BENITO MARTIN LOZANO	CALLE SANTA BRIGIDA 12	ZONA METRO CHUECA O TRIBUNAL		

VERSIÓN 26.03.2021 16

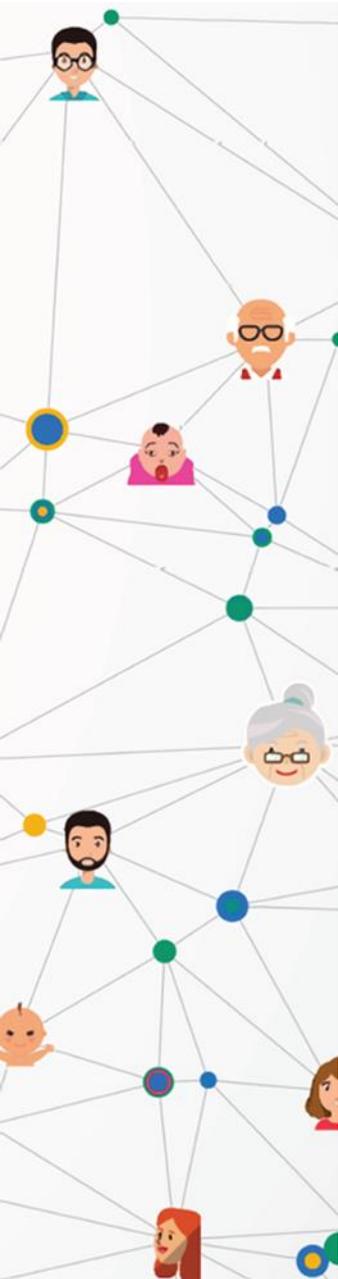




PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA**?



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/>

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

VERSIÓN 26.03.2021 17



distrito
salamanca

MADRID



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA**?

ENERGÍA JUSTA: Asesoramiento gratuito y talleres en torno al agua, gas y luz, comprender facturas, ahorro, bono social, etc. Atención los **miércoles** de 11 a 13 y de 17 a 19 en 610 70 36 94 o energijustaes@abd-ong.org



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=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

En el **canal de YouTube de las Bibliotecas Municipales** continúan realizándose 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_R13nGcJmhwag4eUw

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

VERSIÓN 26.03.2021 18



distrito
salamanca

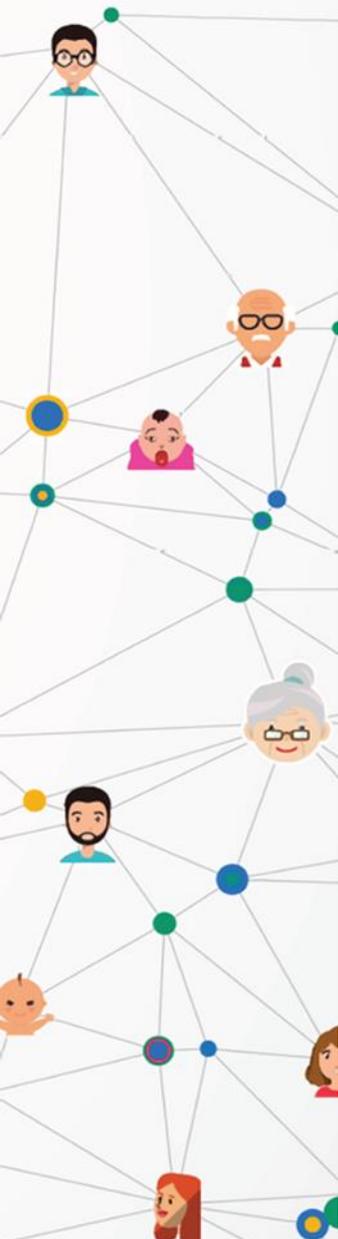
MADRID



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA**?



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 iviPSYfRIKudetklg/featured>

Programa **MOVESE ES CUIDARSE** Ayuntamiento de Madrid

Reinicio del curso con sesiones grupales semanales de una hora y media de duración. Son de carácter recreativo y educativo, de intensidad moderada baja, que se realizan en los parques de Madrid y son dirigidas por personal especializado en actividad física.

Las personas usuarias podrán incorporarse o salir del programa en cualquier momento y las inscripciones se realizan rellenando una ficha que entregará el personal en el punto de encuentro.

Plaza de toros de las Ventas (Esplanada frente a la plaza de toros)

Martes y jueves 12:00 – 13:30 horas.

PRECAUCIONES POR COVID-19: La actividad se realizará en subgrupos de 6 personas, manteniendo en todo momento una distancia de seguridad de tres metros y usos de mascarilla según proceda siguiendo las instrucciones de legislación sanitaria.

Para información adicional puede llamar al número 699 450 911 o escribir al buzón de correo: pyevaluacionsm@madrid.es. Enlace al programa:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actualidad/Actividades-y-eventos/Ejercicio-al-aire-libre-para-personas-mayores-Curso-2021/?vgnextfmt=default&vgnextoid=9ef0d179d6050310VgnVCM200000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=ca9671ee4a9eb410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>

CENTROS CULTURALES

Los centros culturales continúan con programación cultural, ya sean charlas, 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-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=bcc7cbf06c81c010VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=ca9671ee4a9eb410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>

Centro Cultural **BUENAVISTA**

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

Correo ccbuenavista@madrid.es

VERSIÓN 26.03.2021 19



distrito
salamanca

MADRID



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Cultura-y-ocio/Direcciones-y-telefonos/Centro-Cultural-Buenavista-Salamanca-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=068e598d1351c010VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=76f3efff228fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD>

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/>

PASEA MADRID

Programa de recorridos gratuitos por la ciudad para acercar el patrimonio histórico a las madrileñas y madrileños. Requiere inscripción que se abre a partir de febrero. Se abrirán nuevas convocatorias a partir de abril. Información y contacto:
<https://patrimonioypaisaje.madrid.es/portales/monumenta/es/Programa-de-visitas-guiadas-Pasea-Madrid/?vgnnextfmt=default&vgnnextchannel=7e3fa9e48d8c0710VgnVCM2000001f4a900aRCRD>

TALLERES ON-LINE DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Comunidad de Madrid junto con La Caixa, ponen en marcha talleres on-line de envejecimiento activo para personas mayores de 60 años con diferentes temáticas:

- Mantenimiento y mejora de la salud física
- Fomento del desarrollo personal
- Mejora de competencias digitales
- Promoción de la lectura

Las actividades son gratuitas y la inscripción se realiza en el teléfono **900 100 290**, hasta el **29 de enero**. Para realizarlos es necesario disponer de conexión a Internet, correo electrónico y dispositivo que esté dotado de altavoz, cámara y micrófono incorporados. Más información:

<p>Mantenimiento y mejora de la salud física y prevención de la fragilidad</p> <p>Enforma 1+ Entrena</p> <p>Enforma 1. Trabaja la actividad física orientada a la mejora de la condición física de las personas. En concreto, pretende reforzar la musculatura y mejorar el equilibrio como base para una buena protección de los huesos y, eso es, la prevención de caídas y después entrena con Entrena que combina información preventiva sobre salud en general con entornos y ejercicios, promueve el envejecimiento activo y saludable y ayuda a conservar autonomía o recuperar actividad física.</p> <p>MY: 16 DE FEBRERO - 30 JUNIO (FESTIVOS: 30.03, 02.04, 19.03)</p> <p>XV: 17 DE FEBRERO - 16 JUNIO (FESTIVOS: 30.03, 02.04)</p> <table border="1"> <tr> <th>TURNOS DE MAÑANA</th> <th>TURNOS DE TARDE</th> </tr> <tr> <td>10:00 - 11:00</td> <td>16:30 - 17:30</td> </tr> <tr> <td>11:30 - 12:30</td> <td>18:00 - 19:00</td> </tr> <tr> <td>13:00 - 14:00</td> <td></td> </tr> </table>	TURNOS DE MAÑANA	TURNOS DE TARDE	10:00 - 11:00	16:30 - 17:30	11:30 - 12:30	18:00 - 19:00	13:00 - 14:00		<p>Promoción de la lectura</p> <p>Amigos Lectores</p> <p>Grupos de lectura y debate en torno a la lectura de un libro.</p> <p>Lunes: 15 FEBRERO - 17 DE MAYO (FESTIVOS: 29.03, 30.03, 02.04)</p> <table border="1"> <tr> <th>TURNOS DE MAÑANA</th> <th>TURNOS DE TARDE</th> </tr> <tr> <td>10:00 - 12:00</td> <td>16:00 - 18:00</td> </tr> <tr> <td>13:00 - 14:00</td> <td>18:00 - 20:00</td> </tr> </table>	TURNOS DE MAÑANA	TURNOS DE TARDE	10:00 - 12:00	16:00 - 18:00	13:00 - 14:00	18:00 - 20:00
TURNOS DE MAÑANA	TURNOS DE TARDE														
10:00 - 11:00	16:30 - 17:30														
11:30 - 12:30	18:00 - 19:00														
13:00 - 14:00															
TURNOS DE MAÑANA	TURNOS DE TARDE														
10:00 - 12:00	16:00 - 18:00														
13:00 - 14:00	18:00 - 20:00														
<p>Mejora de las competencias digitales</p> <p>Trámites por internet, después continuarán con otros sobre redes sociales y finalmente con otro taller sobre la aplicación de wasap]</p> <p>Comenzará con un taller sobre trámites por internet, después continuarán con otros sobre redes sociales y finalmente con otro taller sobre la aplicación de wasap.</p> <p>MY: 16 DE FEBRERO - 26 DE MAYO (FESTIVOS: 30.03, 02.04, 19.03)</p> <p>XV: 17 DE FEBRERO - 26 DE MAYO (FESTIVOS: 30.03, 02.04, 19.03)</p> <table border="1"> <tr> <th>TURNOS DE MAÑANA</th> <th>TURNOS DE TARDE</th> </tr> <tr> <td>10:00 - 12:00</td> <td>16:00 - 18:00</td> </tr> <tr> <td>12:00 - 14:00</td> <td>18:00 - 20:00</td> </tr> </table>	TURNOS DE MAÑANA	TURNOS DE TARDE	10:00 - 12:00	16:00 - 18:00	12:00 - 14:00	18:00 - 20:00	<p>Formas de desarrollo personal</p> <p>Vivir como yo quiero + Vivir es descubrirme.</p> <p>Vivir como yo quiero: Se aborda la necesidad de tener control sobre la propia vida e identificar las propias motivaciones y deseos para poder desarrollar estrategias y técnicas que permitan reforzar la autonomía personal. 15.5.3. Vivir es descubrirme: Se plantea la necesidad de afrontar y aceptar la vulnerabilidad y la soledad así como estimular tanto el cuidado de uno mismo como el de los demás y el compromiso como claves para una vida digna y autónoma.</p> <p>MY: 16 DE FEBRERO - 18 DE MAYO (FESTIVOS: 30.03, 02.04)</p> <p>XV: 17 DE FEBRERO - 21 DE MAYO (FESTIVOS: 30.03, 02.04, 19.03)</p> <table border="1"> <tr> <th>TURNOS DE MAÑANA</th> <th>TURNOS DE TARDE</th> </tr> <tr> <td>10:00 - 11:30</td> <td>16:00 - 17:30</td> </tr> <tr> <td>12:00 - 13:30</td> <td>18:00 - 19:30</td> </tr> </table>	TURNOS DE MAÑANA	TURNOS DE TARDE	10:00 - 11:30	16:00 - 17:30	12:00 - 13:30	18:00 - 19:30		
TURNOS DE MAÑANA	TURNOS DE TARDE														
10:00 - 12:00	16:00 - 18:00														
12:00 - 14:00	18:00 - 20:00														
TURNOS DE MAÑANA	TURNOS DE TARDE														
10:00 - 11:30	16:00 - 17:30														
12:00 - 13:30	18:00 - 19:30														



CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES, FAMILIAS, IGUALDAD Y NATURALIDAD



<https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/propuestas-envejecimiento-activo>

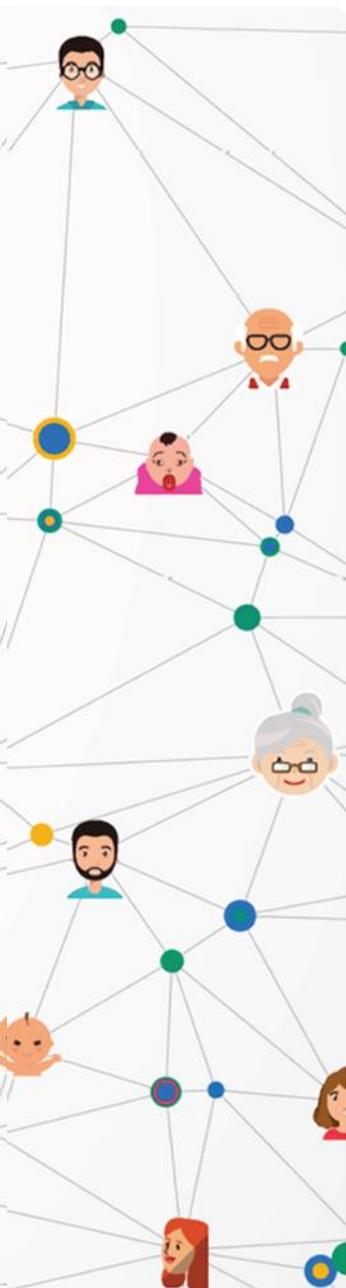
VERSIÓN 26.03.2021 20



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**



PEATONALIZACIÓN CALLES

La Estrategia de Sostenibilidad Ambiental Madrid 360 contempla el diseño de una red de itinerarios peatonales seguros, cómodos y libres de barreras.

Se va a cortar el tráfico en:

Calle Recoletos (desde Paseo de Recoletos hasta calle Villalar).

Calle Cid (desde calle Recoletos hasta calle Gil de Santivañes).

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Salamanca/Actividades-y-eventos/Peatonalizaciones-Madrid-360/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=1bc7d45e72b66710VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnnextchannel=e386d47ffee28010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&idCapitulo=11288076>



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](#).-Conoce este museo mediante la [visita virtual](#)
- [Museo Sorolla](#).-Realiza una [visita virtual](#)
- [Museo Cerralbo](#).- Conoce su [programación cultural y actividades](#)
- [Museo del Romanticismo](#).- Realiza una [visita virtual](#).
- [Museo de América](#).- También visitar su [espacio interactivo](#)
- [Museo de Artes decorativas](#).- Se puede realizar [visita virtual](#)
- [Casa de América](#).-encontraremos la [agenda mensual](#)

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/pagine/archivi-digitali>
- 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/partner/the-metropolitan-museum-of-art>
- HERMITAGE - San Petersburgo:
<https://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/panorama>
- NATIONAL GALLERY OF ART - Washington: <https://www.nga.gov/index.html>

VERSIÓN 26.03.2021 21



distrito
salamanca

MADRID



PROYECTO SENES.

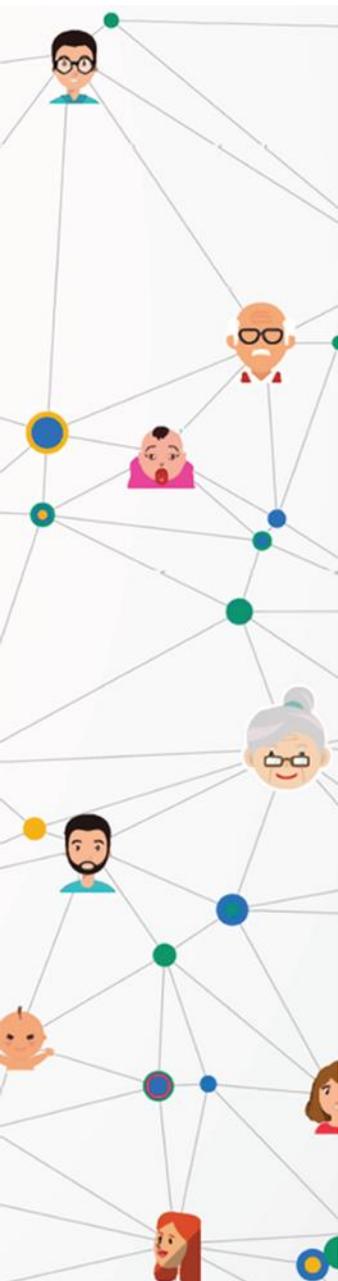
SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA**?

- GOOGLE ARTS & CULTURE: <https://artsandculture.google.com/explore>
- COVID ART MUSEUM: <https://www.instagram.com/covidartmuseum/?hl=es>

FORMACIÓN ADULTOS Y A LO LARGO DE LA VIDA

- CEPA-CENTRO EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS JOAQUÍN SOROLLA
Enseñanza presencial y a distancia en la que se facilita formación reglada y no reglada. La encontraremos en: c/ Alonso Heredia, 16 Teléfono: 917 26 16 64
<https://www.educa2.madrid.org/web/centro.cepa.joaquinsorolla.madrid>
- UNIVERSIDAD AUTÓNOMA MADRID MOOCS
<https://www.uam.es/UAM/MOOCs-en-edX/1446759793035.htm>
- UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID
<http://ocw.upm.es/>
- UNED-Universidad a Distancia con programas específicos para adultos mayores
SENIOR
http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,20714349&_dad=portal&_schema=PORTAL
MOOCS y otras formaciones
<https://iedra.uned.es/>
<http://blogs.uned.es/unedabierta/>
- GOOGLE ACTÍVATE (cursos, webinars y otras herramientas para aprender en el mundo digital) <https://learndigital.withgoogle.com/activate>
- COMUNIDAD MADRID: dentro del programa de Envejecimiento Activo se inscriben diferentes **talleres 2021 organizados en colaboración con Ayuntamientos** para el primer semestre de 2021. Las temáticas son:
 - Taller jurídico (pendiente de confirmar fecha de inicio).
 - Escuela de abuelos/as (pendiente de confirmar fecha de inicio).
 - Taller equilibrio y hábitos saludables (pendiente de confirmar fecha de inicio).
 - Laboratorio de ideas para envejecer feliz I y II (pendiente de confirmar fecha de inicio).Aún no están cerradas las fecha. Podremos estar atentos a la publicación en:
<https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/programa-envejecimiento-activo-saludable>

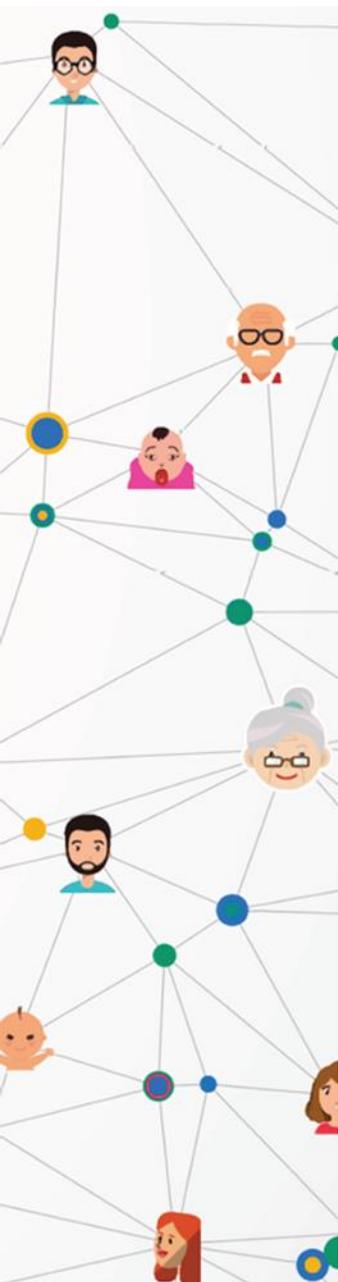




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA **PRIMAVERA?**



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!