MADRID
distrito
salamanca

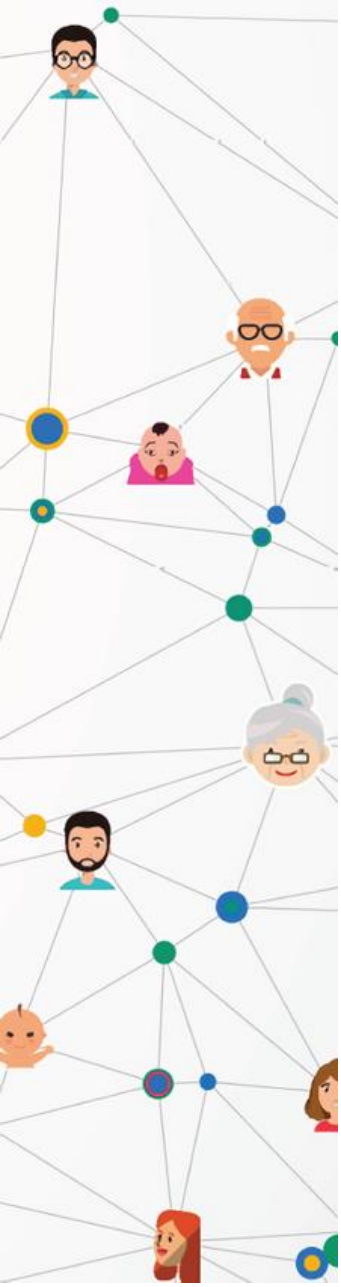
GUIA DE LA RED DE ACTIVOS

DISTRITO SALAMANCA Y LAS PERSONAS MAYORES.

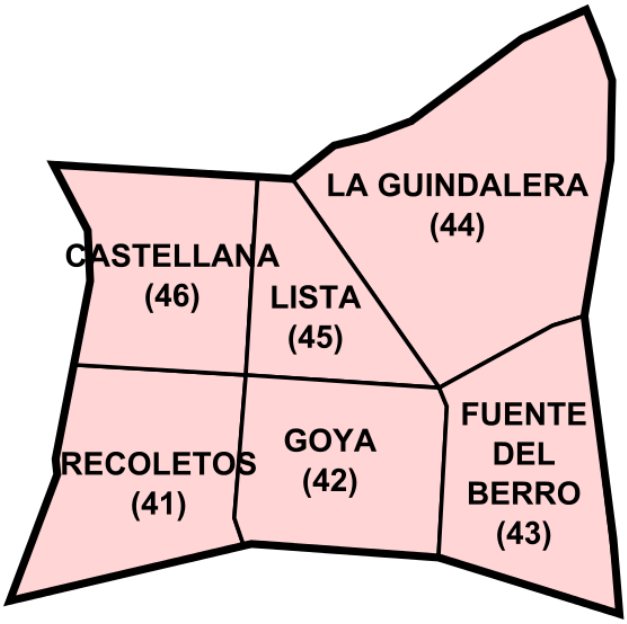
ACTUALIZACIÓN 05.10.2023

Proyecto Senes. Servicios Sociales Distrito Salamanca.

#SalamancaSenesContigo | 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.

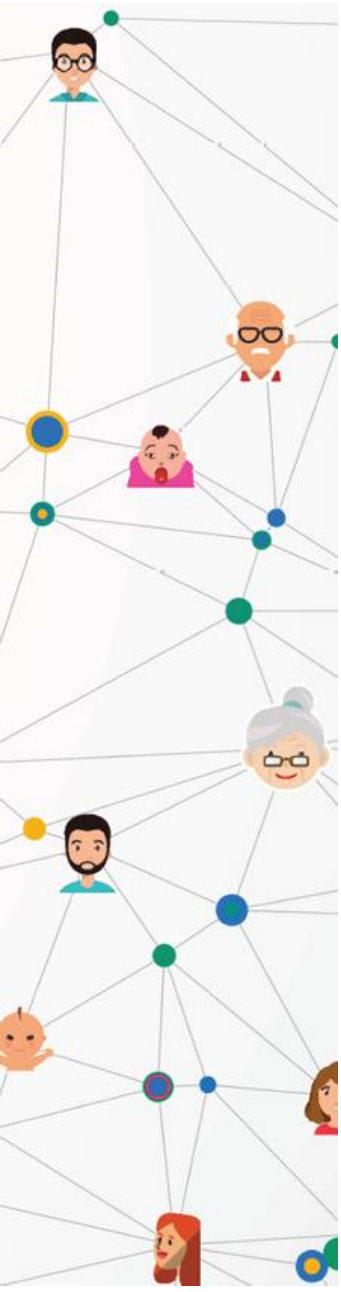
Este mapeo quiere facilitar **INFORMACIÓN** acerca de:

· Distintos tipos de tiendas y comercios de proximidad.
· Opciones para fomentar el envejecimiento saludable y el autocuidado.
· Alternativas de ocio y promoción de relaciones sociales.

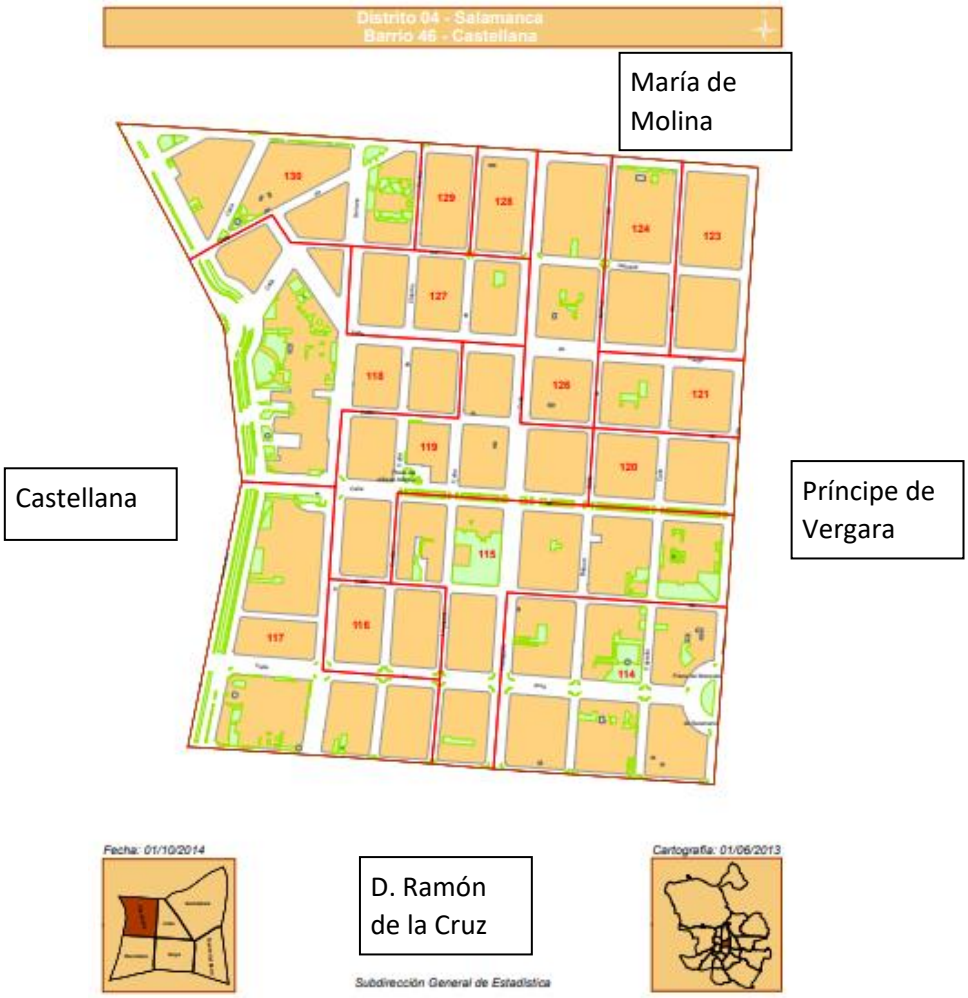
Desde Senes, queremos poner en valor, la actuación y colaboración entre los distintos recursos y personas implicadas, que han permitido que se pueda dar respuesta a las necesidades detectadas durante los momentos más difíciles de la pandemia. Continuando con esta labor, esta guía se va transformando, adaptándose a la realidad y a las personas a las que va dirigida.
Esta guía sigue creciendo para ser una **red de relaciones** y para que pueda **marcar un rumbo** a todos los actores que forman parte de ella, que nos permita ser útiles para las personas mayores.

INDICE:

Si vives en CASTELLANA 4
FARMACIA 4
ALIMENTACIÓN Y OTROS 5
RED DE APOYO Y CUIDADOS 5
Si vives en GOYA 6
FARMACIA 6
ALIMENTACIÓN Y OTROS 7
RED DE APOYO Y CUIDADOS: 7
Si vives en LISTA 8
FARMACIA 8
ALIMENTACIÓN Y OTROS 8
RED DE APOYO Y CUIDADOS 8
Si vives en FUENTE DEL BERRO 9
FARMACIA 9
ALIMENTACIÓN Y OTROS 9
RED DE APOYO Y CUIDADOS 9
Si vives en GUINDALERA 10
FARMACIA 10
ALIMENTACIÓN Y OTROS 11
RED DE APOYO Y CUIDADOS 11
Si vives en RECOLETOS 12
FARMACIA 12
ALIMENTACIÓN Y OTROS 12
RED DE APOYO Y CUIDADOS 13
ACTIVOS EN TODOS LOS BARRIOS… 14
CENTRO SERVICIOS SOCIALES GUINDALERA 14
ATENCION DESDE RECURSOS PÚBLICOS 15
COMIDA PREPARADA A DOMICILIO 20
APOYO PSICOLÓGICO ESPECÍFICO 20
PELUQUERÍA A DOMICILIO 22
RED DE APOYO Y CUIDADOS 22
VOLUNTARIADO 23
DEREHOS DE LAS PERSONAS MAYORES 23
ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES Y SOLEDADES 24
OTRAS ENTIDADES QUE PRESTAN AYUDA 25
OCIO 26



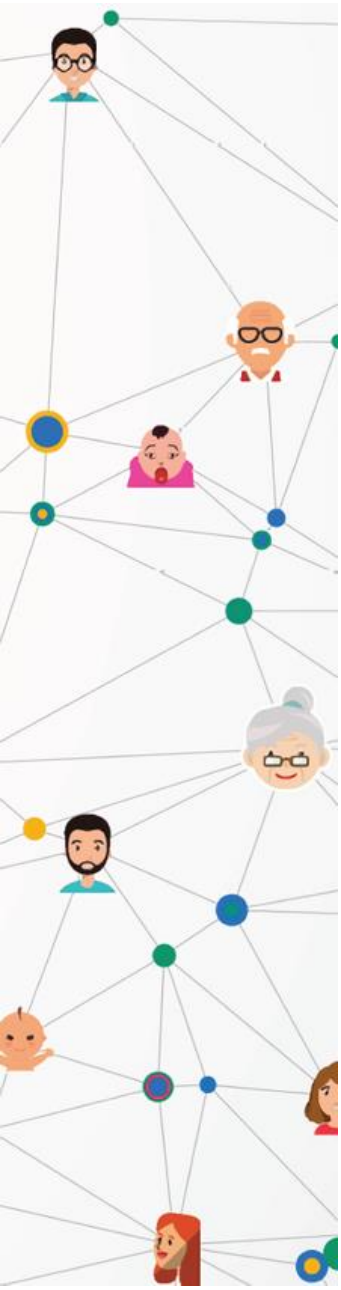
Si vives en CASTELLANA



FARMACIA

Farmacia Marta Masi Cantos	C/ María De Molina 22	91 561 82 18

distrito salamanca | MADRID



ALIMENTACIÓN Y OTROS

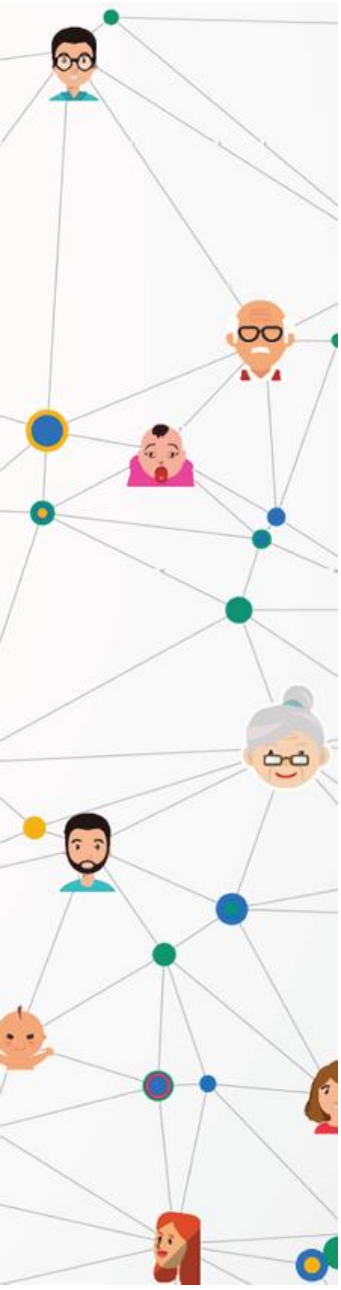
MERCADO DIEGO DE LEÓN:

Pollería Sabroso	**91 577 25 39**
Alimentación Robleño (carne,pollo,fruta, alimentación gourmet y embutido)	**91 431 32 73**
Frutería "El Abuelo Pedro"	**91 577 05 45**
Carnicería-Salchichería "López Vadillo"	**91 575 77 12**
Pescadería "Gallar"	**91 435 31 86 /629 155 706**
Pescadería "Delrimar"	**91 575 95 38**
Panadería "By Yoly"	**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**
Herbolario "La Botica de Luisa"	**91 573 12 72**
Droguería "APH – Diego de León"	**91 172 54 56 / 608958351**

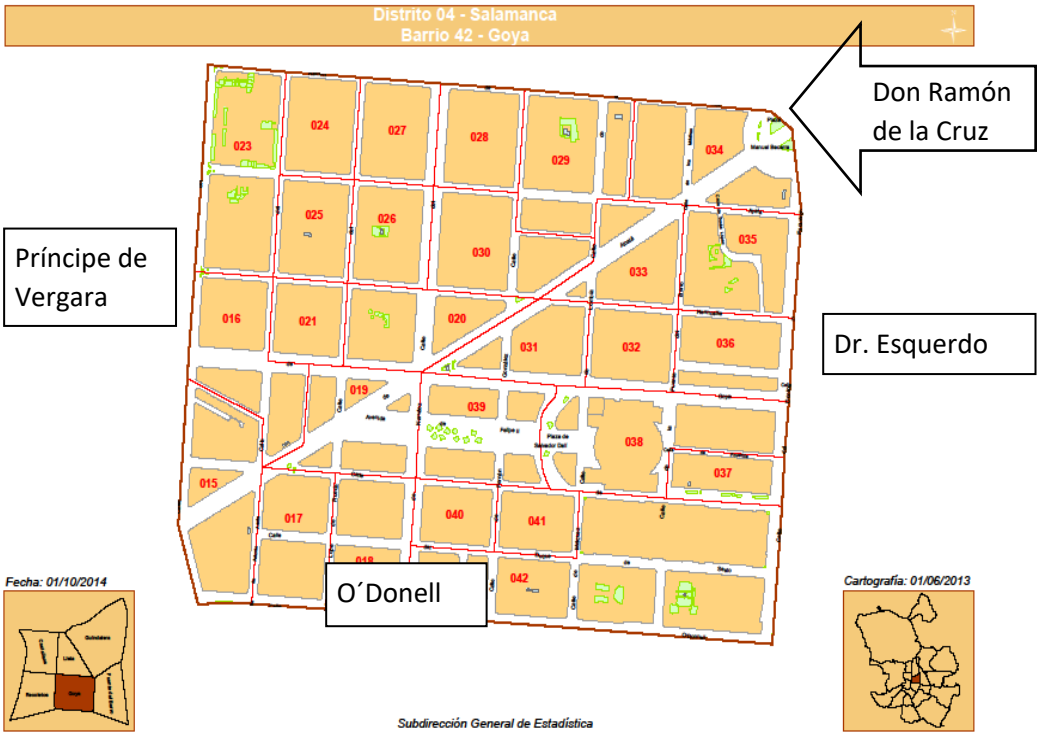
Peluquería Hairkrone-Lagasca, 90-914 31 72 71 (con cita previa)
L a V de 9:30 a 19 y S 9:30 a 14

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.

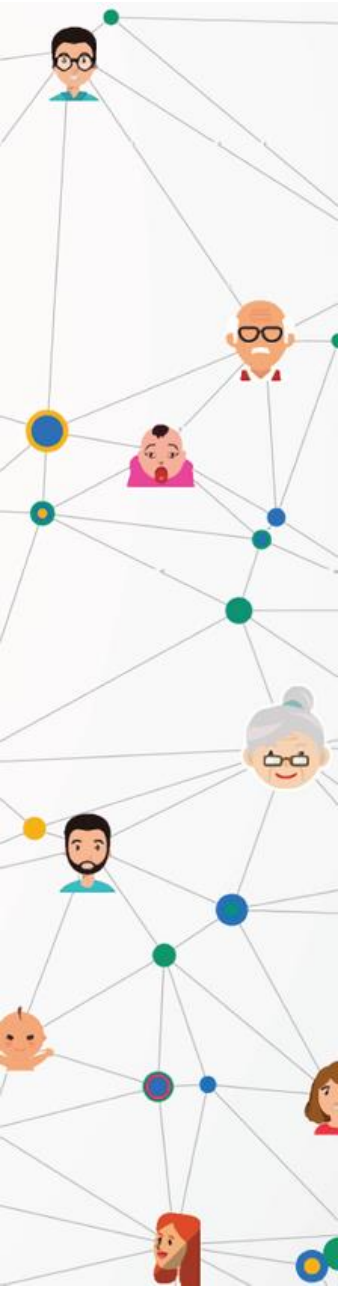


Si vives en GOYA



FARMACIA

Farmacia La Esencia	Avda. Felipe II 1	915 77 10 40 / 691 52 63 99
Farmacia Inmaculada González	Narváez, 7	914 352 248
Farmacia Ayala, 53	Ayala, 53	914 024 061



ALIMENTACIÓN Y OTROS

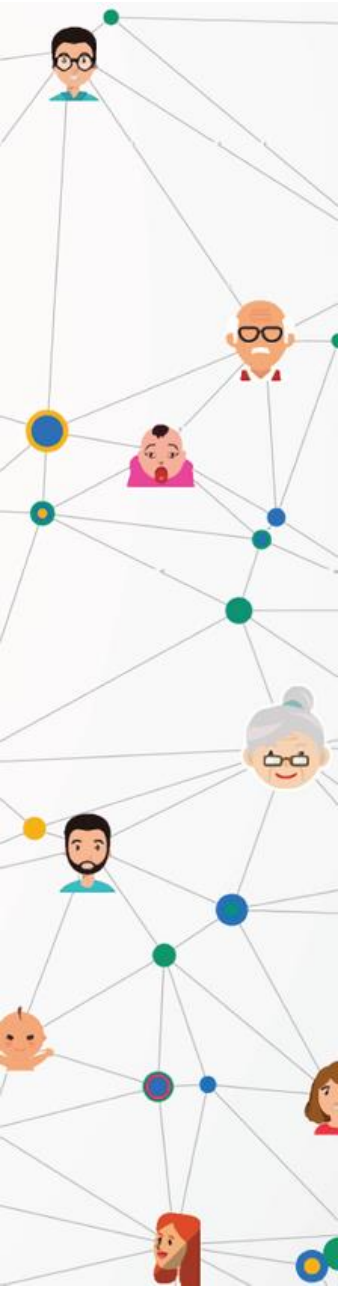
La Manzana Verde C/Montesa, 20	622 41 79 80 (incluye WhatsApp)-fruta, verdura y legumbre
La Frutería de Estrella Mercado Torrijos C/ Gral. Díaz Porlier, 8	Frutas selectas - 91 402 53 68
Carrefour Market C/Conde de Peñalver, 15	914 908 900 servicio al cliente / WhatsApp 629 19 99 17 Compra a domicilio para mayores de 65 con tarjeta club Carrefour.
Ultramarinos ZAPPA´S C/ Montesa, 3	665 068 523 (Incluye WhatsApp) Entrega gratuita a partir de 150€

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

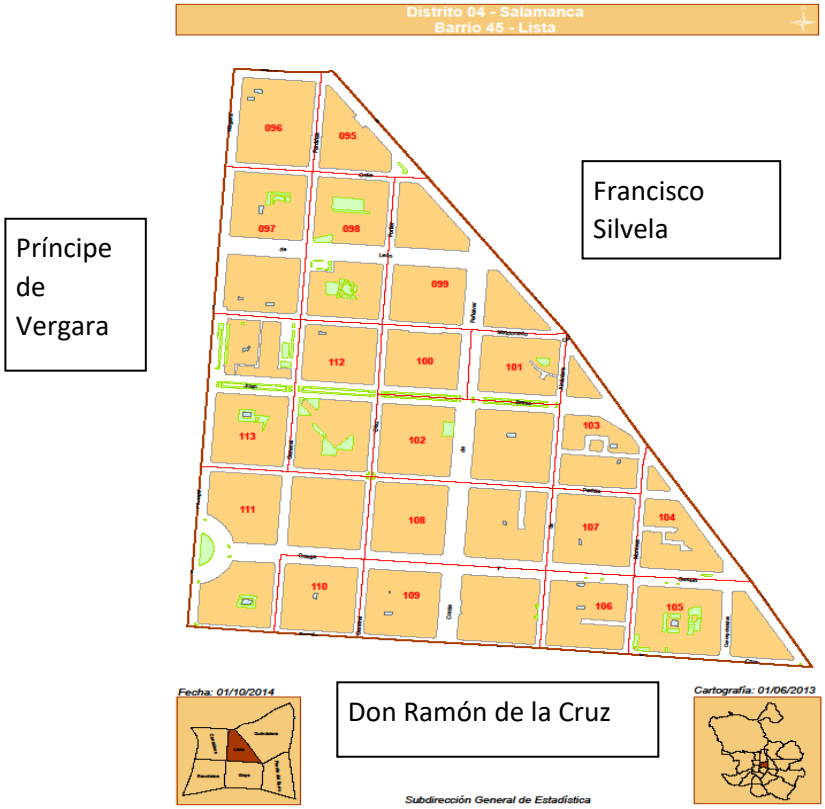
Peluquería Santy Style - Goya, 141-91 401 05 47-Cita previa-L a V de 10:30 a 18:30 (Servicio exclusivo)

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.



Si vives en LISTA



FARMACIA

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

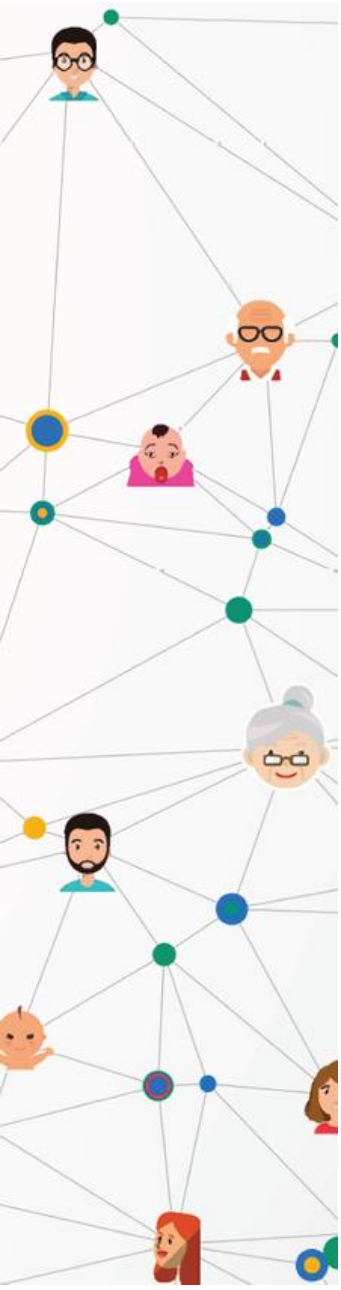
ALIMENTACIÓN Y OTROS

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
LANAS ALONDRA C/Príncipe de Vergara, 82-Grupo tejedor y talleres	91 562 60 73 / 655 234 355

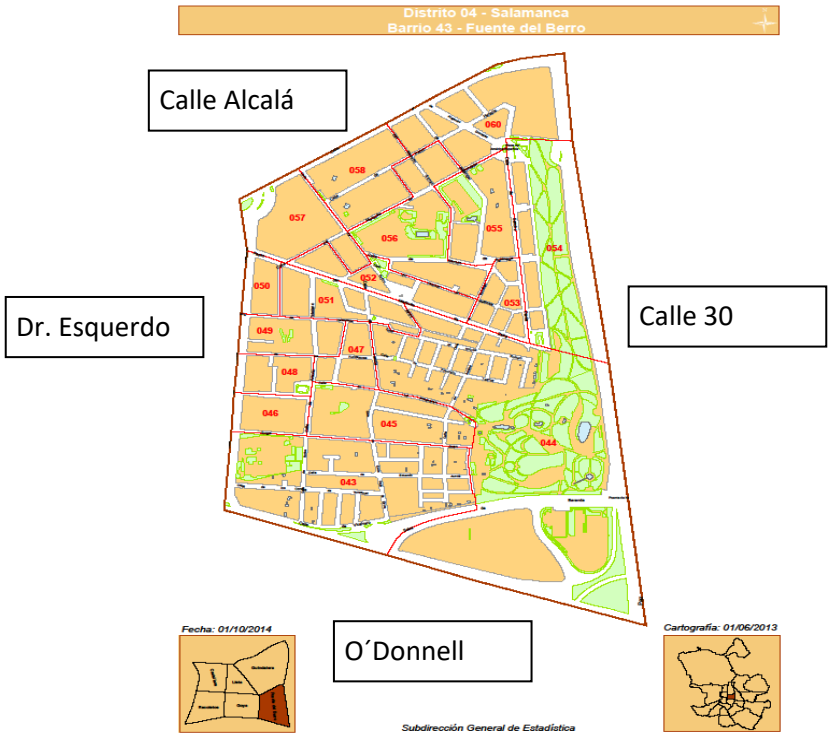
Peluquería Burbujas – C/Don Ramón de la Cruz, 109-91 402 44 39 (cita previa)

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
Farmacia Ladero Núnez-Vilaveirán	C. de Sancho Dávila, 17	91 362 36 29

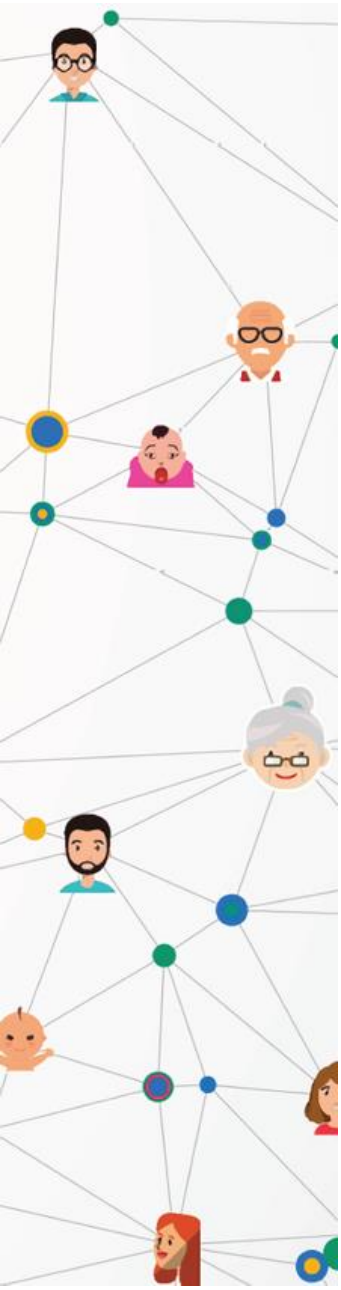
ALIMENTACIÓN Y OTROS

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

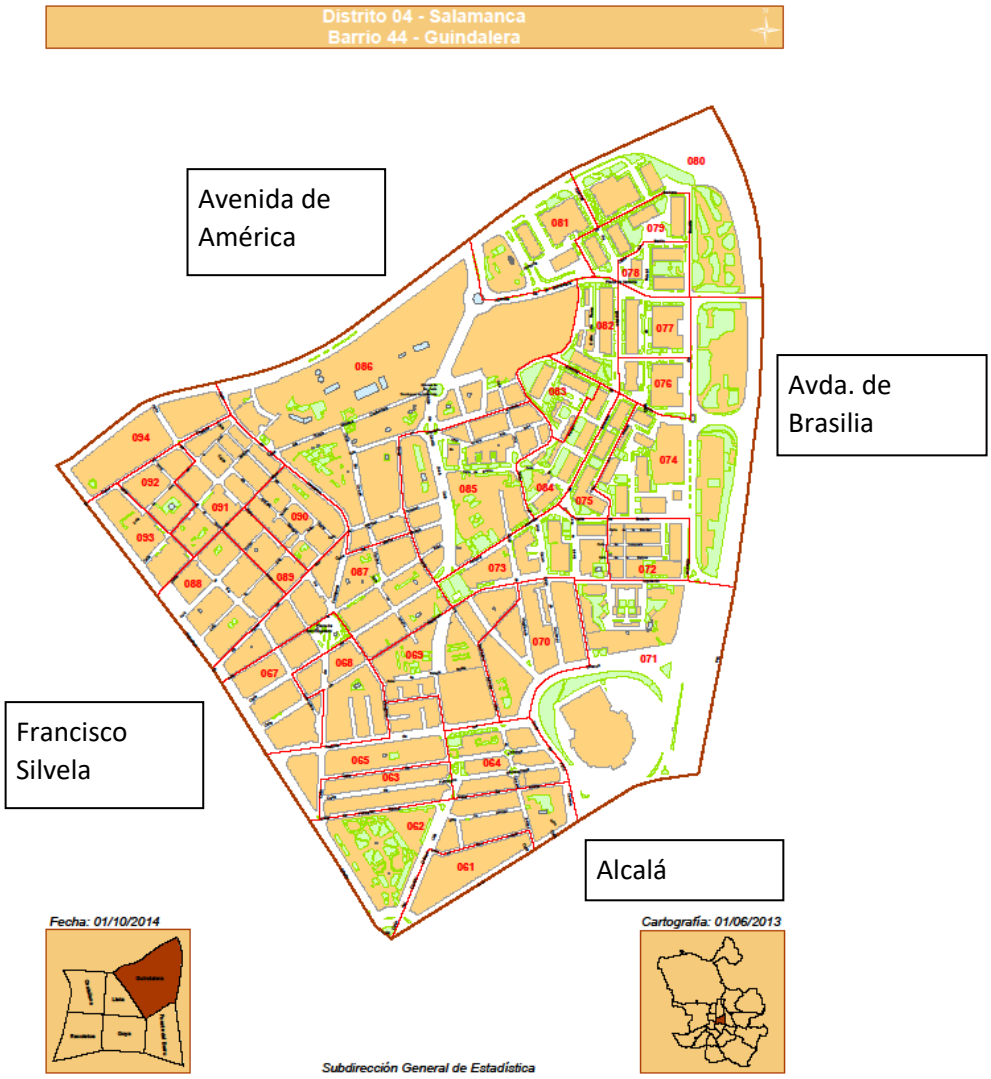
Peluquería Antonio-Sancho Dávila, 26-91 355 67 89 cita previa L-V 10-18, S 10-14

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.

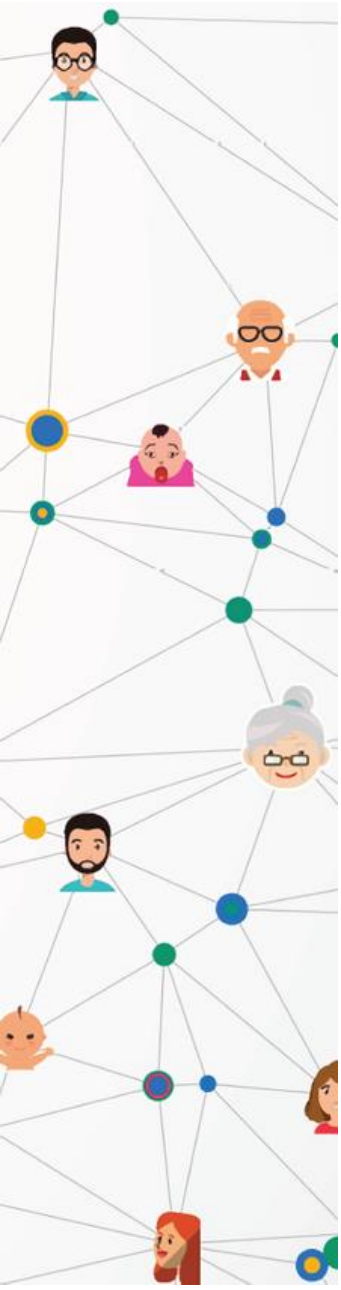


Si vives en GUINDALERA



FARMACIA

Farmacia Raimundo Pérez Fernández	C/ Alcalá 219	91 725 02 38
Farmacia Guindalera	Plaza de Boston, 1	91 726 82 80/ 699 513 556 (whatsapp)
Farmacia Alonso Heredia, 22	C/ Alonso Heredia, 22	91 725 70 12/ 622 073 006 (whatsapp)
Farmacia San Cayetano	C/ Pilar de Zaragoza, 36	91 725 74 16 / 609 841 871



ALIMENTACIÓN Y OTROS

MERCADO GUINDALERA:

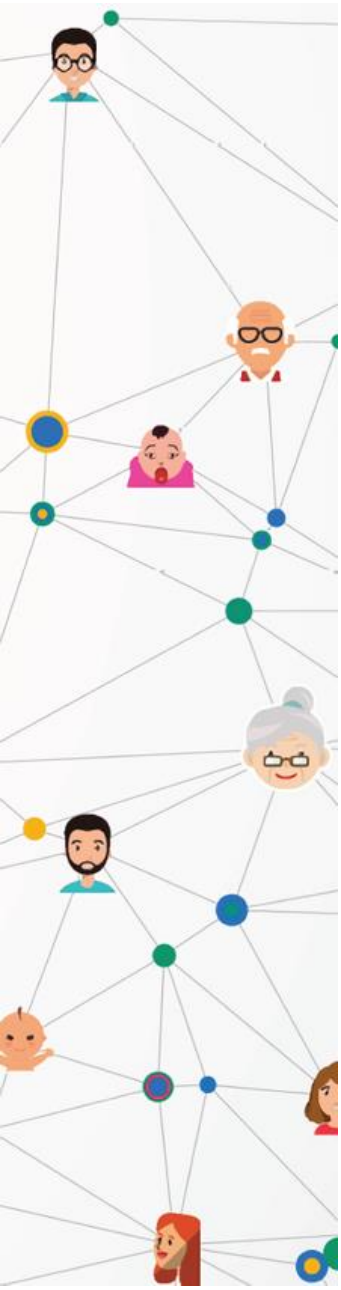
Frutos secos y variantes Luismi	615 27 34 41
Alimentación Sierra - (lácteos, ultramarinos y dulces)	659 47 69 23
La Chocoteca de Angy - (Chocolates, cafés y tés)	669 66 38 31
Carnicería La Ideal	91 725 74 43
Hermanos Villar - (Alimentos gallegos: pan, dulces, embutidos)	91 173 46 79
Carnicería de Joaquín	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
Galería 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

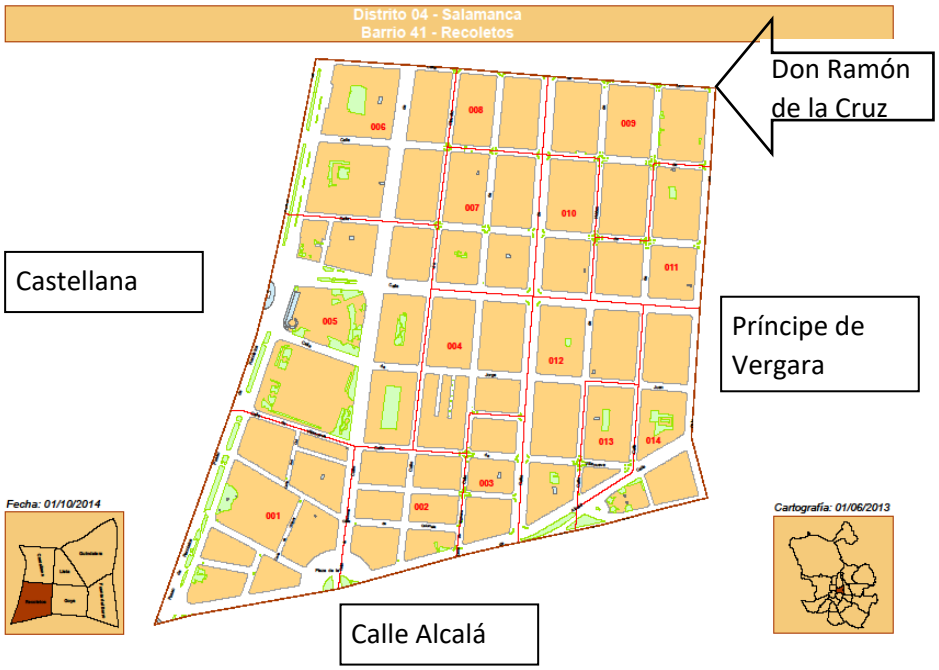
RED DE APOYO Y CUIDADOS

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



Si vives en RECOLETOS

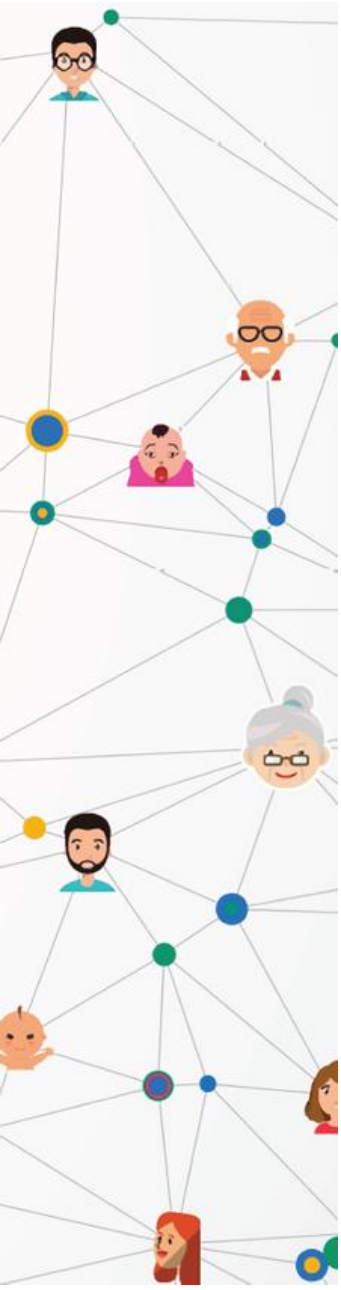


FARMACIA

Farmacia 12H	C/ Velázquez, 70	91 435 13 47

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



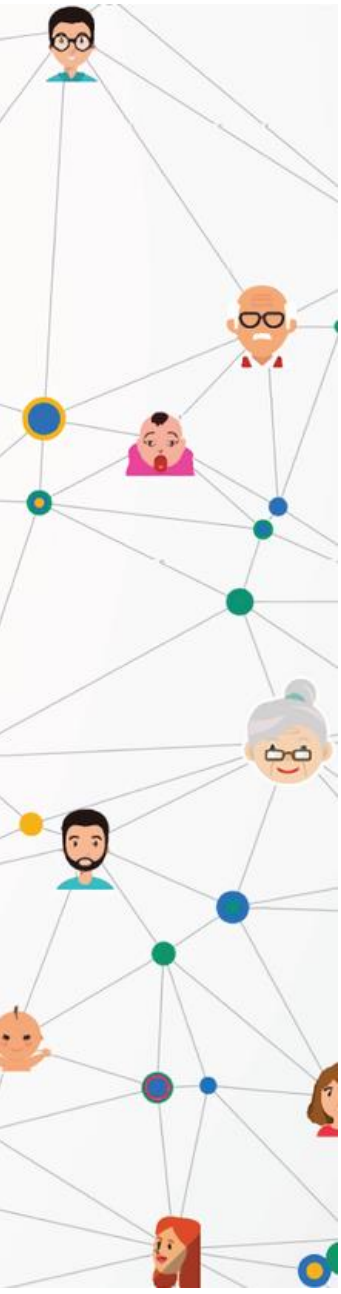
MERCADO DE LA PAZ:

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
Tintorería La Paz	91 431 40 64
Pollería 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.



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**?

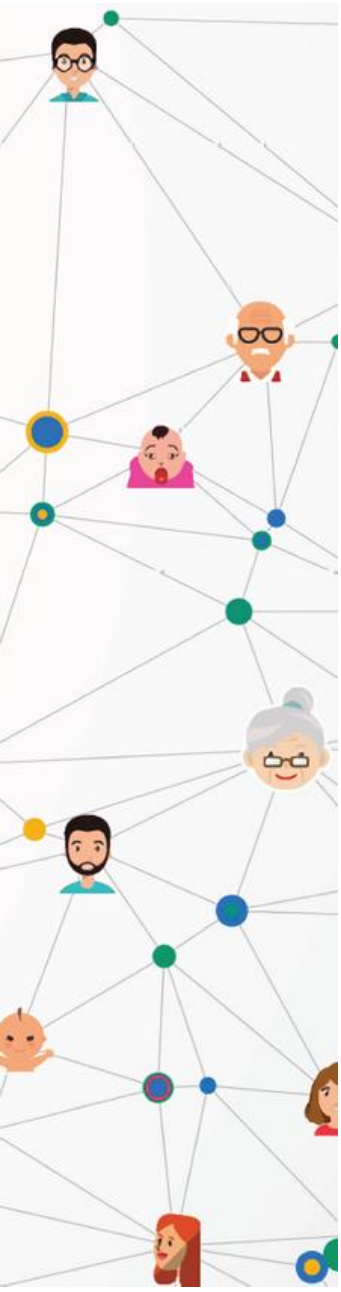
Son la puerta de entrada de la ciudadanía al Sistema Público de Servicios Sociales y a sus prestaciones, ya sean éstas del Ayuntamiento, de la Comunidad de Madrid o de otras Administraciones.

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: cssguindalera@madrid.es
Teléfonos: 91 713 07 01 / 91 713 07 02



ATENCION DESDE RECURSOS PÚBLICOS

Ayuntamiento Madrid: teléfono específico y gratuito para mayores de 65 años para facilitar el acceso a los servicios municipales sin desplazarse, llamando al **900 111 065.** En el registro de la **Oficina de Atención a la Ciudadanía (OAC)** también se atenderá a las **personas mayores de 65 sin cita previa**

010: Información Ayuntamiento de Madrid

URGENCIAS, POLICÍA MUNICIPAL Y BOMBEROS: teléfono 112

PROGRAMA AGENTE MEDIADOR DE POLICÍA MUNICIPAL DE MADRID: servicio público de Mediación, mediante el Cuerpo de Policía Municipal, para solucionar controversias de forma dialogada y voluntaria.
Más información:
https://sede.madrid.es/portal/site/tramites/menuitem.62876cb64654a55e2dbd7003a8a409a0/?vgnextoid=0fabd6c453451410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnextchannel=28b737c190180210VgnVCM100000c90da8c0RCRD&vgnextfmt=pd
Se puede contactar entregando el impreso relleno en el Servicio de Agentes Tutores y Oficina de Atención al Ciudadano de Policía Municipal del distrito, situada en c/Pedro Heredia, 34. Enlace para acceder al Impreso:
https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Policia/Tramites/ficheros/636ParticipaAgenteMediador.pdf
También se puede escribir correo electrónico a: agtutorsalamanca@madrid.es

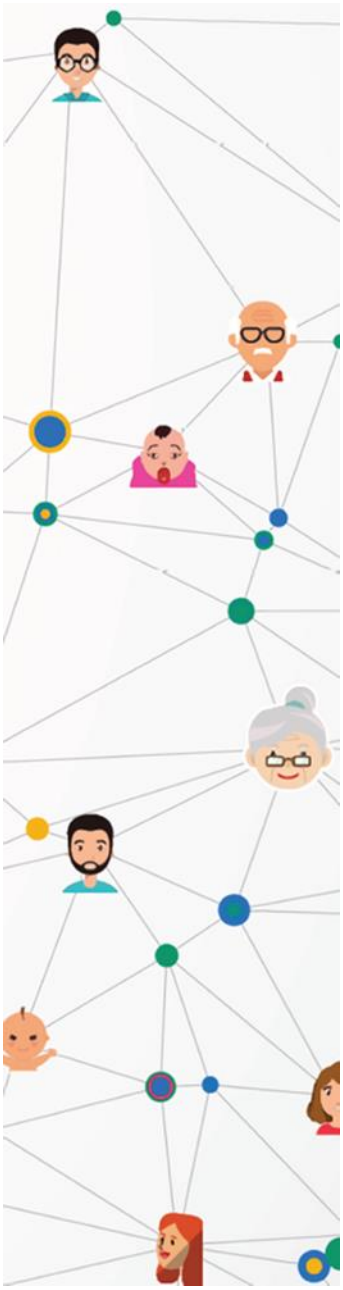
UFAM
Las Unidades de Atención a la Familia y Mujer, son las Unidades de la Policía Nacional especializadas en la prevención y la investigación de las infracciones penales sobre violencia de género, doméstica y sexual. Más información escribir un correo a atencionfamiliaymujer@policia.es . Solo en situación de urgencia inmediata: **091**

CAF1-Centro de Atención a Familias
Dispone de información a familias y profesionales, orientación social, asesoramiento jurídico, atención psicológica ante las dificultades en el ámbito de las relaciones familiares, atención y prevención de las relaciones de violencia en el ámbito familiar, todo ello para favorecer el bienestar integral de las familias y sus miembros.
c/ Hermanos Álvarez Quintero, 7 - 915 061 860 /1 - caf-1@madrid.es. Más información:
https://www.madridcultura.es/entidad/885/centro-de-apoyo-a-las-familias-caf-1

CMM-CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES MAESTRO ALONSO Y GUINDALERA

- CMM **Maestro Alonso** c/ Maestro Alonso, 6 Teléfono: 917 268 800
- CMM **Guindalera** c/Pilar de Zaragoza, Teléfono: 917 13 07 01

CPDC- CENTRO DE PREVENCIÓN DE DETERIORO COGNITIVO
C/ Montesa, 22 (Edificio B) - 91 5 88 5 8 01 / 10 - mspcognitiva@madrid.es
Centro para la prevención y promoción de la salud de personas mayores, cuyo objetivo es la evaluación y entrenamiento de la **memoria** y otras funciones cognitivas, desde la aparición de los primeros problemas de memoria asociados a la edad, así como, el diagnóstico y tratamiento precoz de personas que presentan Deterioro Cognitivo Leve. Entre sus actividades podemos destacar: evaluación de memoria y otras funciones cognitivas, estimulación cognitiva (en grupo y/o con ordenador, en domicilio con



cuadernos de ejercicios), educación para la salud, información y orientación a usuarios y sus familias sobre las alteraciones de memoria o el deterioro cognitivo, valoración y orientación social, formación e investigación en estos ámbitos, colaboración y coordinación con entidades. En la web encontraremos materiales gratuitos para ejercitar la memoria, tanto ejercicios interactivos como cuadernillos descargables y guías de estimulación: https://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo/

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO
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/

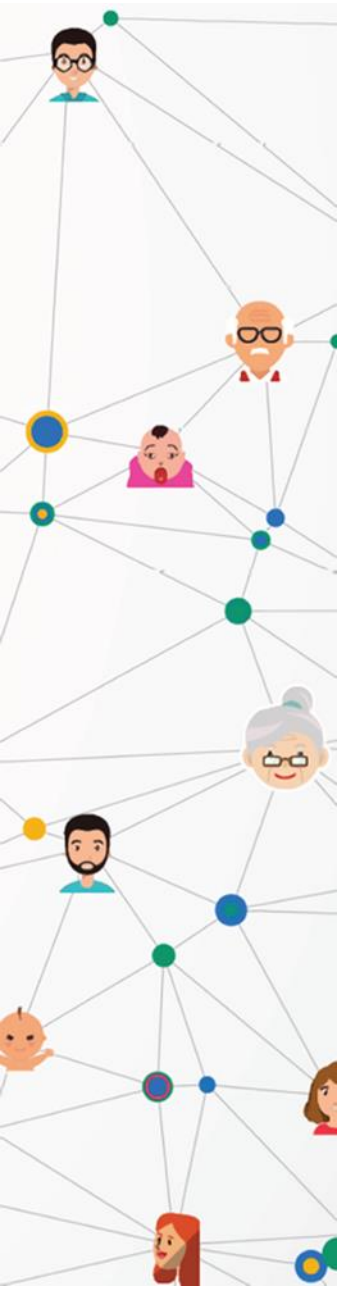
HACIÉNDONOS VISIBLES: Proyecto atención a mujeres mayores y violencia de género.
Fundación Luz Casanova proyectomayores@proyectosluzcasanova.org
Teléfonos: 91 290 87 54 /55 extensión: 2002/ 653 121 609/ 628 40 22 67

OFICINA MUNICIPAL DE VIDA INDEPENDIENTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y/O DEL DESARROLLO
Calle Valmojado, 77 (Parque Aluche, entrada a la altura de la calle Valmojado, 177.)
Teléfono: 910 281 976 / Correo ovidi@madrid.es
https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Personas-con-discapacidad/Direcciones-y-telefonos/Oficina-Municipal-de-Vida-Independiente-para-personas-con-discapacidad-intelectual-y-o-del-desarrollo/?vgnextfmt=default&vgnextoid=0beeb8914c70f710VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnextchannel=cd3b31d3b28fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD

CMSc- 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.

Programa "Comida saludable y económica", propuesta para cambiar a una alimentación saludable, consejos prácticos, menús con precios aproximados, cocinado o compra y vídeos para la vida diaria. Más información en el enlace: https://madridsalud.es/comida-saludable-y-economica/

Ruta WAP: ruta para caminar en el distrito para promover este hábito saludable y placentero: https://madridsalud.es/proyecto-wap-walking-people/



MUFACE 75

Los mutualistas de MUFACE disponen del servicio específico y reservado a las personas mayores. Se podrá solicitar cita previa en las provincias indicadas, solicitar el envío de talonario de recetas, realizar gestiones de trámite único, como certificados, modificación de datos de contacto básicos o Tarjeta Sanitaria Europea y otras consultas. El servicio está disponible de 09.00 a 14.00 horas, de lunes a viernes laborables. Más información en el enlace: https://www.muface.es/muface_Home/atencion-al-mutualista/telefono-de-informacion/MUFACE-75.html

COMUNIDAD DE MADRID:

012 (https://www.comunidad.madrid/012)

El teléfono 012 de la Comunidad de Madrid incorpora nuevas líneas de atención:

012 A tu lado 24h: dirigido a personas que se encuentran en situación de soledad no deseada, sufren angustia, ansiedad, depresión o acoso, o tienen problemas con las adicciones. A través de este servicio se ofrece una primera asistencia psicológica y emocional y se facilita información sobre los recursos públicos disponibles.

012 Mujer 24h: atención profesional a mujeres que puedan ser víctimas de violencia, así como a sus familiares y allegados, donde se ofrece una primera asistencia psicológica y emocional y se facilita información sobre los recursos de los que dispone la Administración.

012 Atención a la maternidad 24h: información y orientación acerca de las ayudas, los recursos y los servicios de atención y protección a la natalidad y a la maternidad disponibles. También presta atención psicológica especializada a las mujeres embarazadas o madres que lo necesiten.

Lista de Espera de Servicios y Prestaciones de Atención a la Dependencia

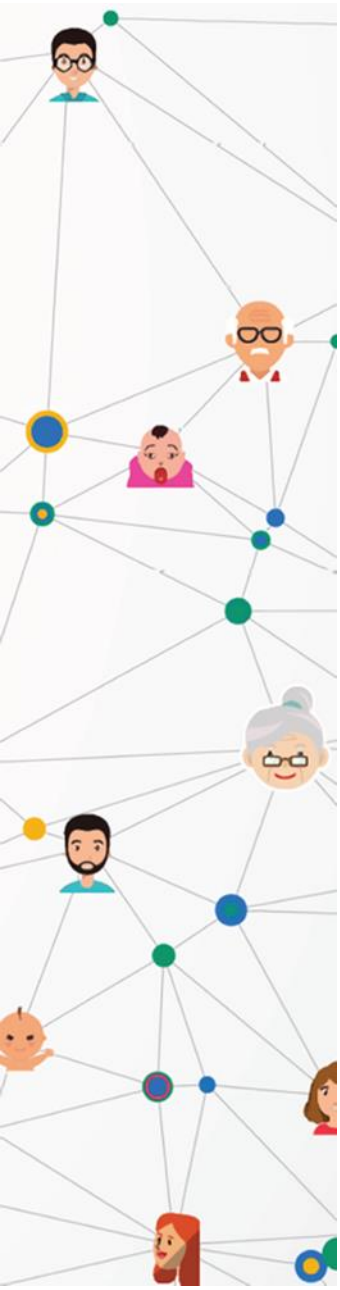
Se puede consultar la información referente en el enlace: https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/lista-espera-servicios-prestaciones-atencion-dependencia-0

Programa de Atención al Mayor Polimedicado

Programa para la mejora de la utilización de los medicamentos mediante la realización de actividades coordinadas entre los profesionales sanitarios de atención primaria, atención especializada y oficinas de farmacia. Más información: https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/programa-atencion-mayor-polimedicado

Escuela Madrileña de Salud

Plataforma de aprendizaje online de educación en salud de la Comunidad de Madrid. En ella se podrá acceder a cursos y seminarios, actividades interactivas, todas ellas con el objetivo de fomentar el autocuidado en salud. Más información en el correo escuela@salud.madrid.org y en el enlace: https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/escuela-madrilena-salud



Tarjeta Sanitaria Virtual: con ella se puede disponer en el teléfono móvil de la tarjeta sanitaria para utilizarla en centros sanitarios y farmacias de Comunidad Madrid.
Descargar la app en el smartphone y activarla con el código QR que facilitan en el Centro de Salud u Hospital o llamando al 900 102 112. Para finalizar elegir un pin con el que accederemos en futuras ocasiones. Más información en:
https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tarjeta-sanitaria

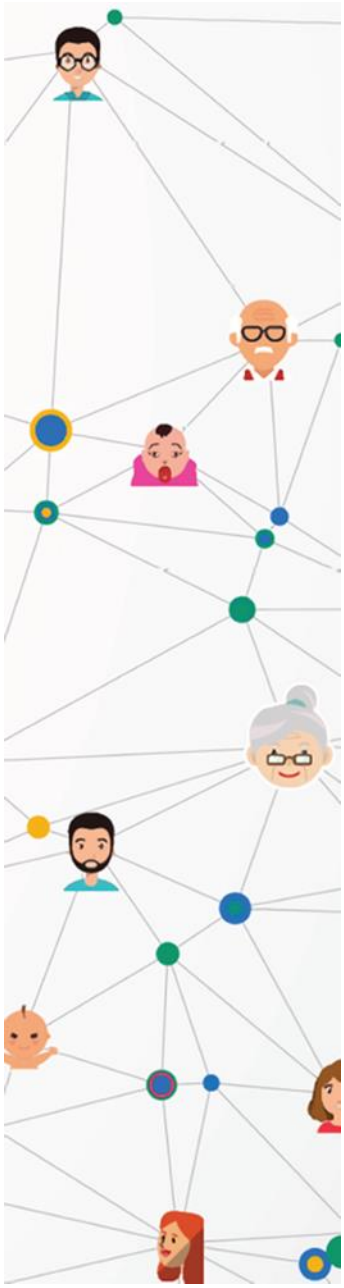
ASEOS PÚBLICOS FIJOS DEL DISTRITO SALAMANCA.
Encontraremos el mapa en:
https://datos.madrid.es/portal/site/egob/menuitem.c05c1f754a33a9fbe4b2e4b284f1a5a0/?vgnextoid=edcaaa8cf6bda510VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnextchannel=374512b9ace9f310VgnVCM100000171f5a0aRCRD&vgnextfmt=default.
Localizaciones:

Avenida de los Toreros, 79	c/ Núñez de Balboa, 70	Avenida de Brasilia, 13
Plaza Manuel Becerra, 7	c/Serrano, 32	Avenida Felipe II, 12

RECICLAJE

PUNTOS LIMPIOS MÓVILES (no en días festivos)

BARRIO	UBICACIÓN Y HORARIO
CASTELLANA	• C/ Velázquez, 89 jueves 14:00 a 15:30 horas. • C/ José Ortega y Gasset, 8 sábado de 8:45 a 10:15 horas.
GOYA	• C/ Goya, 107 jueves 8:45 a 10:15 horas.
LISTA	• C/Juan Bravo,35-37 esq c/ General Pardiñas sábado de 10:30 a 12:00 horas. • C/ General Díaz Porlier, 41 sábado de 17:30 a 19:00 horas.
FUENTE DEL BERRO	• Pº Marqués de Zafra, 32 jueves 7:00 a 8:30 horas. • C/ Doctor Esquerdo, 47 sábado de 15:45 a 17:15 horas.
RECOLETOS	• C/ Velázquez, 48 jueves 12:15 a 13:45 horas. • C/ Villanueva, 20 esq c/ Claudio Coello sábado 19:15 a 20:45 horas.
GUINDALERA	• c/ Alcalá (plaza toros ventas) jueves 17:30 a 19:00 horas. • C/ Alcalá (Pza. de Toros Ventas) jueves 17:30 a 19:00 horas. • C/ Brescia c/v Biarritz jueves 19:15 a 20:45 horas • C/ Pilar de Zaragoza, frente al nº 57 esquina c/ José Picón sábado de 12:15 a 13:45 horas. • C/ Francisco Silvela c/v Florestán Aguilar jueves 15:45 a 17:15 horas. • C/ Berlín, 3 sábado de 14:00 a 15:30 horas. • C/ Alcalde Sáinz de Baranda frente, 92 (fachada Parque Fuente del Berro) jueves de 10:30 a 12:00 horas



CONTENEDORES DE **ACEITE USADO**

- C/ Ardemans, 30 (centro religioso)
- Avenida Bruselas, 57 (zona comercial)
- c/ Pilar de Zaragoza, 28 (Centro Servicios Sociales)

RECOGIDA DE ENSERES

Servicio gratuito municipal de recogida de muebles y enseres en vía pública en cantidad inferior a tres metros cúbicos y un máximo de seis elementos. No se recogerán electrodomésticos

- **En línea:** a través del enlace en el apartado: *Tramitar - En línea*
- **Por teléfono:** llamando al teléfono 010 Línea Madrid (915 298 210 si llama desde fuera de la ciudad de Madrid). **Con una antelación máxima de tres días hábiles.**
- **Redes sociales:** Twitter y Facebook de Linea Madrid: @lineamadrid.

Más información en el siguiente enlace:
https://sede.madrid.es/portal/site/tramites/menuitem.62876cb64654a55e2dbd7003a8a409a0/?vgnextoid=49ed9374bcaed010VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnextchannel=3476fbff20758310VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnextfmt=default#:~:text=Por%20tel%C3%A9fono%3A%20llamando%20al%20tel%C3%A9fono,Facebook%20de%20Linea%20Madrid%20%40lineamadrid

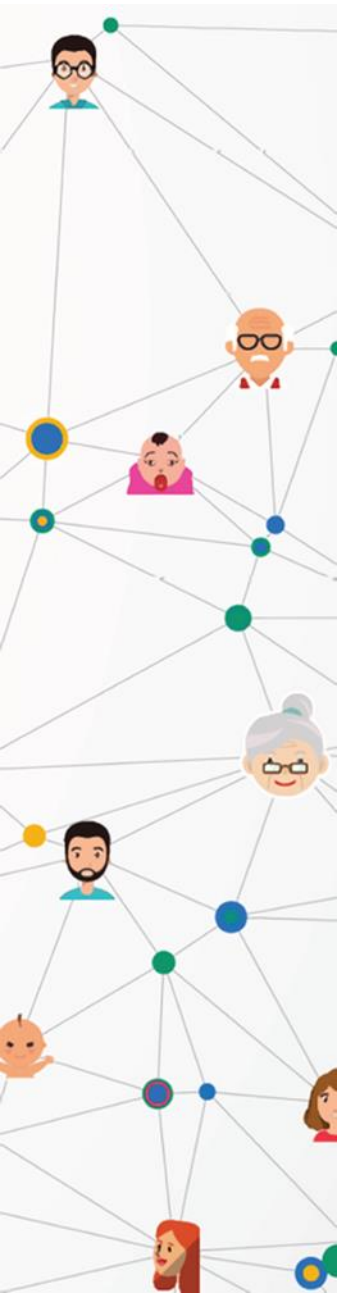
Recogida mensual de voluminosos en el distrito y fechas por mes y barrio de 21 a 23 horas:

BARRIO	Recogida mensual de muebles y enseres
GOYA	Primer y tercer martes
FUENTE DEL BERRO	Primer y tercer miércoles
RECOLETOS	Primer y tercer jueves
CASTELLANA	Segundo y cuarto martes
GUINDALERA	Segundo y cuarto miércoles
LISTA	Segundo y cuarto jueves

EDUCACIÓN AMBIENTAL

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AMBIENTALES. HABITAT MADRID
Encontraremos múltiples actividades gratuitas dirigidas a público general, requieren de reserva previa. Plazo de inscripción y más información en :
https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Medio-Ambiente/Educacion-ambiental/Habitat-Madrid.-Programa-de-actividades-ambientales?vgnextfmt=default&vgnextoid=f25c42ba04078310VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnextchannel=378c9ad016e07010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD
Y en el blog: https://diario.madrid.es/programambientales/
Nos ofrece:

- Talleres y cursos formativos online y presenciales (ornitología, uso de bicicleta,alimentación, etc.), a lo largo del año de forma trimestral.
- Itinerarios Guiados por un educador ambiental y rutas de senderismo urbano



CENTRO INFORMACIÓN AMBIENTAL EL RETIRO
Información y reservas: 91 376 91 97 - Correo electrónico: inforetiro@madrid.es
Web: https://diario.madrid.es/cieaelretiro/
Horario: De martes a domingo de 10 a 14 h y 15:30 a 18 h - Todas las reservas deben realizarse dentro del horario del centro.
Se realizan itinerarios guiados, conferencias, talleres y otro tipo de eventos
De manera más continuada se trabaja con grupos de participación como el Huerto Ciudadano, formación teórico-práctica de un año de duración, Hogares Verdes, formación sobre ecología doméstica que se prolonga varios años.

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: 914 990 299 Web: **https://cateringycomidas.com/**

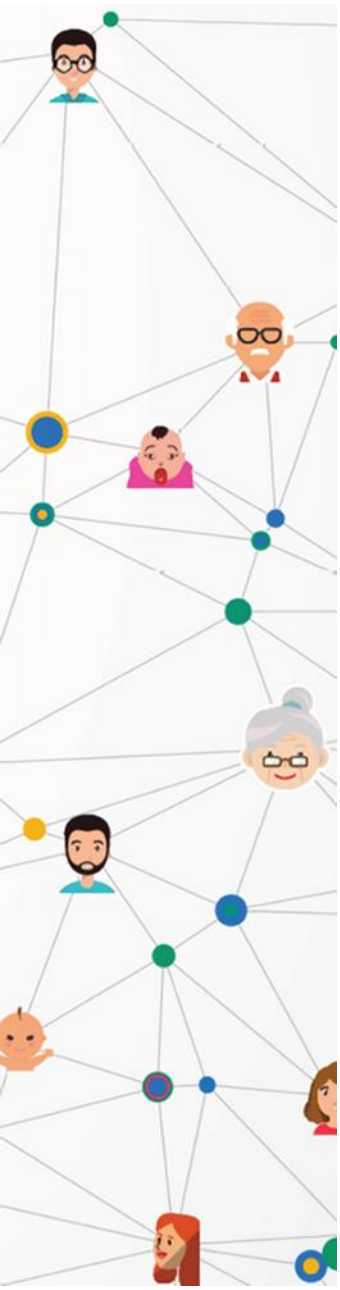
UCALSA: Servicio de catering a domicilio.
Teléfonos: 917 813 780 Web: https://www.ucalsa.com/

APOYO PSICOLÓGICO ESPECÍFICO

AMAFE
Mejora de la calidad de vida de las personas con esquizofrenia y sus entornos.
c/ Ruiz Perelló, 7 Teléfono: 91 361 27 68 / info@amafe.org / https://www.amafe.org/
Cuadernos de actividades https://www.amafe.org/-yomequedoencasa-actividades

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGAS DE MADRID
En su web encontraremos numerosos podcast con temas de interés en torno a la Psicología. Se facilita el enlace a la página de los podcast informativos del Colegio:
https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/sonidos-de-psicologia/
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

ASOCIACIÓN PSIQUIATRÍA Y VIDA
Asociación que busca mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental, así como familiares y allegados.
C/ Martínez Izquierdo, 48 // 91.355.36.08 / 696.684.862
https://psiquiatriayvida.blogspot.com/



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 De lunes a viernes de 9 a 14 horas y de 16 a 20h

LÍNEA 024 DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA
Línea telefónica del Ministerio de Sanidad para la ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados.

024 LLAMA A LA VIDA

SERVICIO PODOLOGÍA

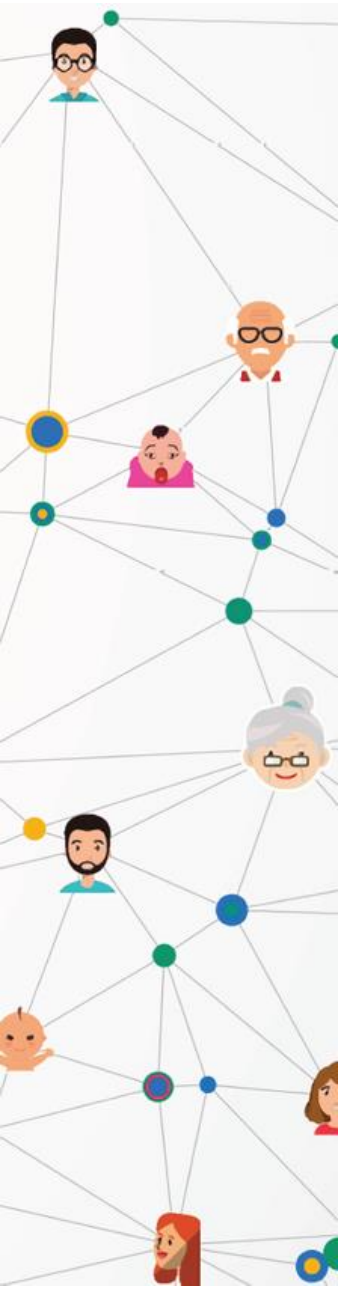
COPOMA (Colegio Profesional Podólogos Comunidad Madrid)
Urgencias a domicilio (facilitado por COPOMA, ofrecen atención en el distrito de Salamanca a domicilio, material y equipo esterilizado, tarifa entre 40-50€)

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 continúa 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	TELEFONO PARA CITA
RETIRO	PIO BAROJA	CALLE PIO BAROJA 8	ZONA RETIRO-HOSPITAL NIÑO JESUS	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	911 950 056
	NICOLÁS SALMERÓN	CALLE MANTUANO 51	ZONA METRO CONCHA ESPINA	
CENTRO	ANTON MARTIN	CALLE CABEZA 14	ZONA METRO TIRSO DE MOLINA	
	BENITO MARTIN LOZANO	CALLE SANTA BRIGIDA 12	ZONA METRO CHUECA O TRIBUNAL	918 267 980

PELUQUERÍA A DOMICILIO

Telepeine-Peluquería y maquillaje a domicilio- 629 32 53 71 / 91 674 09 32 Email: telepeine@gmail.com Web: https://www.telepeine.es/

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

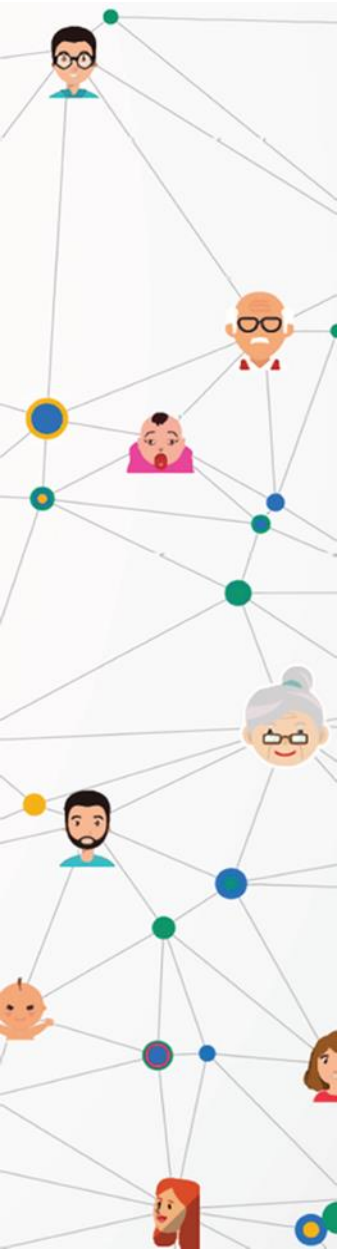
Echa un vistazo a todos los grupos que existen y anímate a ayudar en tu barrio. https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1wvbrxqlxlTKJLUE9c0tTrp7EbJPNX1G4&ll=40.42065940704985%2C-3.6937802897375605&z=12

DESPENSA SOLIDARIA GUINDALERA:
Despensa Solidaria Guindalera (Recogida y reparto de alimentos, autogestionada por las propias familias usuarias)

Email: despensa@espaciolaatenea.org

GRUPO DE TRABAJO- SOLEDAD NO DESEADA SALAMANCA-RETIRO
Un grupo de recursos y entidades de distrito Salamanca y Retiro que aúnan fuerzas para trabajar la **soledad no deseada**. Se realiza un Paseo de Barrio mensual y otro tipo de Encuentros. Para contactar escribir un correo a: paseosdebarrio@gmail.com

distrito salamanca | MADRID



VOLUNTARIADO

En la siguiente tabla podemos conseguir información acerca de entidades que prestan voluntariado a personas mayores en el distrito. En la tabla encontraremos el nombre de la entidad y manera de contactar con ella.

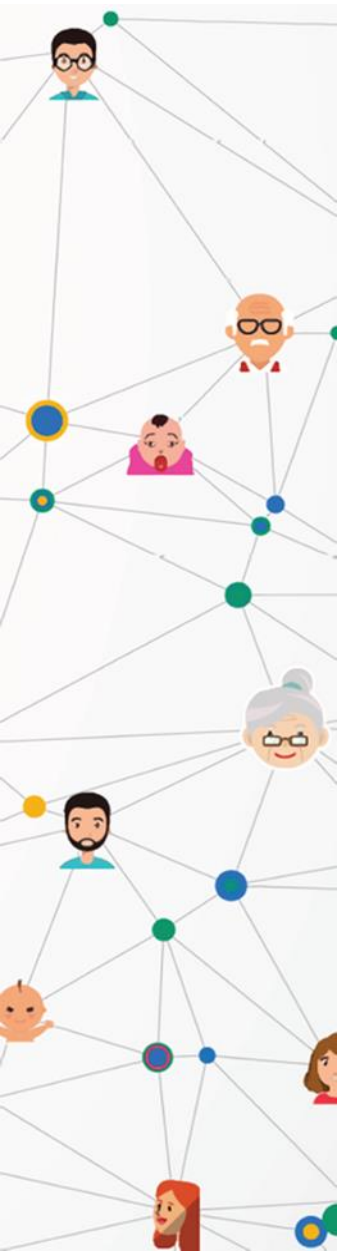
VOLUNTARIOS-CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES	Preguntando en el CSS Guindalera
CÁRITAS	Acercarse a la parroquia más cercana
SOLIDARIOS PARA EL DESARROLLO	Llamando al 91 394 64 25
GRANDES AMIGOS	Llamando al 91 359 93 05
VOLUNTARIOS POR MADRID	Llamando al 900 777 888 o escribir un correo a voluntariospormadrid@madrid.es O a través de la App Madrid te acompaña: https://play.google.com/store/apps/details?id=es.madrid.VOLUNMVANDMAYORES&hl=es_419&gl=US&pli=1
CRUZ ROJA	Llamando al 91 532 55 55
NADIESOLO Desarrollo y Asistencia	Llamando al 91 554 58 57 o escribir un correo a info@nadiesolo.org
UDP	Llamando al 617 208 691 o escribir un correo a información@udpmadrid.org / udp@mayoresudp.org

DEREHOS DE LAS PERSONAS MAYORES

CONFEDERACIÓN ESTATAL DE MAYORES ACTIVOS (CONFEMAC)
teléfono gratuito nacional y exclusivo para temas de maltrato a mayores **900 65 65 66** contra el abuso y el maltrato a las personas mayores.

ASOCIACIÓN DE LUCHA CONTRA EL MALTRATO A MAYORES (ALMAMA)
Página web: http://www.almama.org // Correo electrónico: almama.org@gmail.com
Teléfono de contacto: 639 667 491

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES DE MAYORES (CEOMA)
Página web: http://www.ceoma.org // Correo electrónico: ceoma@ceoma.org
Dirección: C/ Pío Baroja, 10, Edificio Cantabria, 28009 Madrid.



Teléfono: 91 557 25 56 / 696 838608
Si bien no atienden casos particulares de maltrato, actúan como vínculo entre el interesado y el Fiscal General del Mayor (91 335 21 29), ante el cual se pueden presentar las denuncias y solicitar información legal sobre el tema.

OFICINA MUNICIPAL DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR (OMIC)
Información sobre derechos, resolución voluntaria de conflictos en materia de consumo e información de consumo, mediante cita previa. Facilitando teléfono de contacto, recibirá una llamada para proporcionarle el asesoramiento por vía telefónica, sin necesidad de desplazarse.
Para pedir cita previa:

- En Línea: accediendo al Servicio de Cita Previa, seleccionando como Tipo de Servicio: Consumo y la gestión deseada
- Telefónica: a través del 010 o del 915298210 (consultar el coste de la llamada en la página de información del 010)

Para presentar una denuncia o reclamación sin asesoramiento previo, puede realizarlo de las siguientes formas:

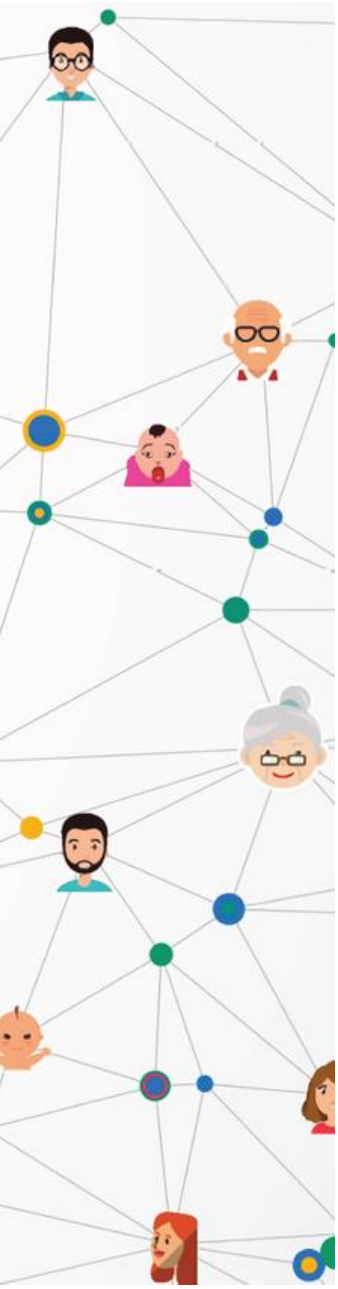
- En línea: realizando la solicitud a través del enlace 'Registro Electrónico' disponible en 'Tramitar en línea' (requiere identificación y firma electrónica). Para más información: consultar la ayuda.
- Presencialmente: en las oficinas de registro municipales, así como en los registros de otras Administraciones Públicas. También podrán remitirse mediante las demás formas previstas en el artículo 16.4 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.
- Por correo postal: escrito firmado dirigido a la OMIC del distrito.
- Por correo electrónico: escrito firmado dirigido a JMD Salamanca - OMIC, remitido a omicsalamanca@madrid.es

SEAM
El Servicio Estatal de Atención a Personas Mayores (SEAM) es un servicio gratuito de ámbito nacional gestionado por la Fundación HelpAge España cuyo objetivo principal es ofrecer información y atención a personas mayores ante situaciones de abuso, maltrato o discriminación por razón de edad. **900 222 222** horario de atención telefónica de 9h - 17h www.servicioseam.es

ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES Y SOLEDADES

SoledadES
Observatorio Estatal de Soledad no Deseada ONCE:
https://www.soledades.es/index.php/
En la página encontraremos recursos que trabajan contra la Soledad No Deseada, estudios, iniciativas y otros recursos.

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 para registrarse: https://www.grandesvecinos.org/es/usuarios/registro/

SOLIDARIOS PARA DESARROLLO
Asociación sin ánimo de lucro que, mediante personas voluntarias, visitan a las personas mayores que se sienten solas y que demandan tener a alguien con quien pasar un rato a la semana. c/ Donoso Cortés, 65 – Tel. 91 394 64 25- info@solidarios.org.es https://www.solidarios.org.es/

CRUZ ROJA TE ACOMPAÑA. Acompañamiento en soledades y aislamiento. L a V de 10 a 18. Contactar: 900 444 111 //teacompana@cruzroja.es

SERVICIO MUNICIPAL DE ADOPCIÓN DE MASCOTAS. En su web se pueden ver las mascotas con necesidad de adopción, en ella también informan del proceso para adoptar: https://adopcionanimal.es/ Teléfono 91 309 41 35 Correo electrónico: mspcpa@madrid.es. Horario de atención: lunes a viernes de 9 a 14 horas

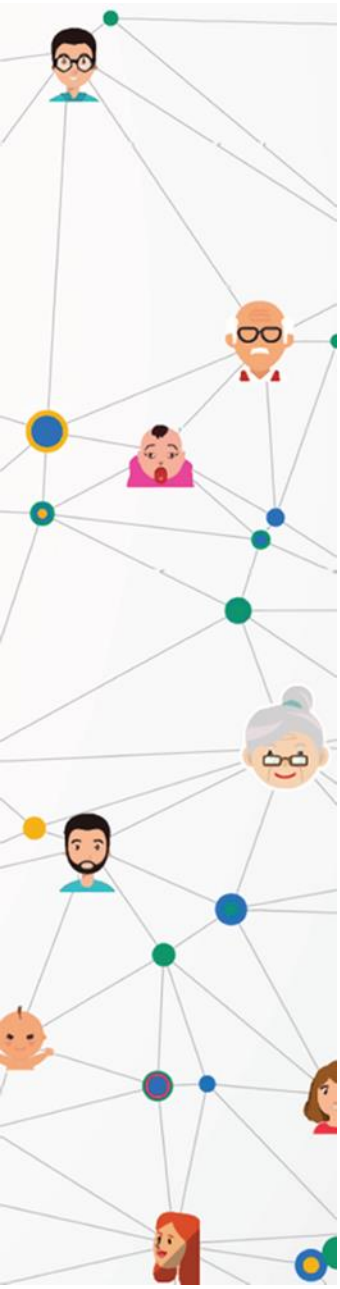
OTRAS ENTIDADES QUE PRESTAN AYUDA

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
Banco de Ayudas Técnicas: dispone de servicio de préstamo de adaptaciones individuales (sillas, andadores, grúas, etc.)

SALUD ENTRE CULTURAS atención a personas migrantes que ofrece servicio de interpretación sanitaria entre pacientes y médicos.
E-mail: info@saludentreculturas.es
Unidad de Medicina Tropical-Hospital Ramón y Cajal-Calle San Modesto S/N
722140142 – 622042564 - 913 368 000 ext 7952 De 9 a 17 horas de lunes a viernes
Enlace al formulario para solicitar interpretación y mediación: https://www.saludentreculturas.es/citaprevia/

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

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 energiajustaes@abd-ong.org



OCIO

PROGRAMA RUTAS CULTURALES PARA MAYORES
Prosigue el programa de viajes de la Comunidad de Madrid con la Unión de Agencias de Viajes (UNAV), con novedades como rebaja de la edad a 55 años y la incorporación de nuevos destinos. Este año también se convoca un concurso fotográfico para participantes. En el siguiente enlace encontramos la información de forma más ampliada:
https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/rutas-culturales-personas-mayores

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, CD, 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&pagename=PortalLector/Page/PLEC_contenidoFinal

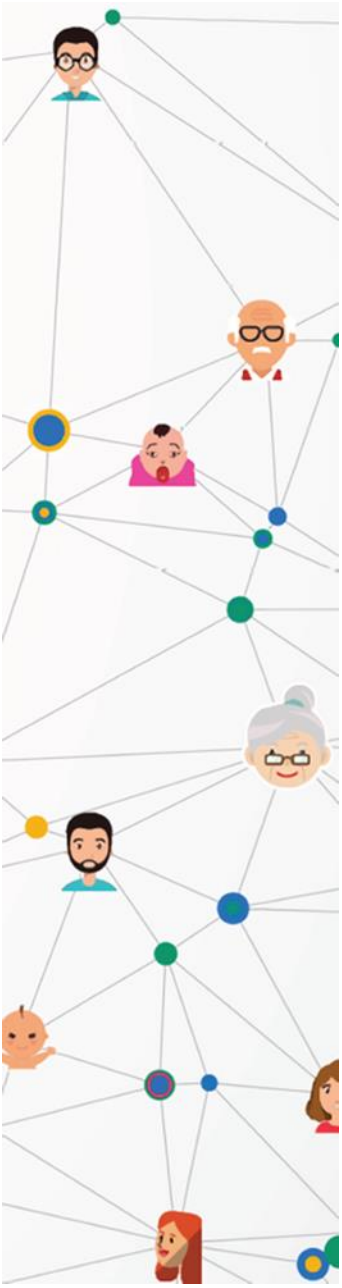
BIBLIOTECA MANUEL ALVAR:
Plataforma gratuita Ebiblio, de libros, revistas, periódicos, audios y películas. Web: https://madrid.ebiblio.es

BIBLIORED SALAMANCA
Servicio de préstamo de libros C/Núñez de Balboa, 40 Teléfono 91 588 41 81 Correo: dbibliotecaspublicas@madrid.es Horario de 16:30 h a 21:00 h

BIBLIOTECA DAVID GISTAU (Antigua Buenavista):
Avenida de los Toreros, 5/ Tel: 91 724 08 04 / E-mail bpdavidgistau@madrid.es

BIBLIOBÚS DISTRITO SALAMANCA
Un bibliobús presta servicio en la Avenida de Bruselas, 51.
Horario 11:30-14 y de 15:15-17.15 de L a V.
Más información: 91 795 17 61 o en el correo electrónico bibliobuses@madrid.org

En el **canal de YouTube de las Bibliotecas Municipales** encontraremos los vídeos de los 48 talleres de alfabetización informacional de informática básica. En los talleres se puede aprender desde configurar un ordenador o dispositivo móvil a manejo de paquete office o aprender a hacer trámites como pedir cita sanitaria o renovar DNI:
https://bibliotecas.madrid.es/portales/bibliotecas/es/Actividades/Actividades/?vgnextfmt=default&vgnextoid=afe3d53a024ab510VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnextchannel=fb1a0b6eb5cb3510VgnVCM1000008a4a900aRCRD&idCapitulo=11230014
Por otro lado, podemos encontrar recursos de ocio como conferencias, cuentos contados o lecturas de poesía en el canal de Youtube de las bibliotecas municipales:
https://www.youtube.com/channel/UCAxnHp_R13nGcJmhwaq4eUw



DEPORTE

Centro Deportivo Municipal **Fuente Del Berro**
C/Elvira, 36 / Teléfono: 915 881 369 / Correo: idmfuentedelberro@madrid.es
Centro Deportivo Municipal **Moscardó**
C/Pilar de Zaragoza, 93 / Teléfono: 913 553 201/ Correo: idmgmoscardo@madrid.es
Centro Deportivo Municipal Viding **Alcántara**
c/ Alcántara, 26 / Teléfono: 917 373 641 / Correo: alcantara@viding.es

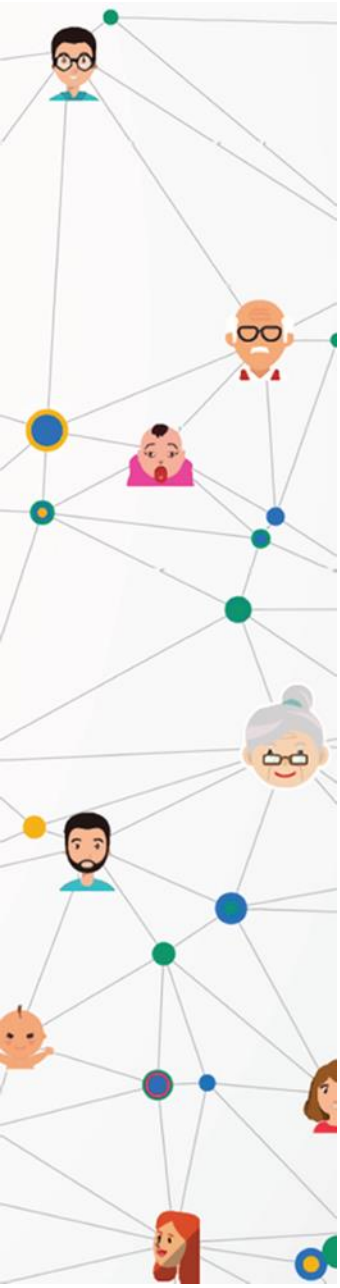
Programa **ENFORMA** Comunidad Madrid
Participar es fácil y gratuito: acercarse al punto elegido, con ropa y calzado adecuados. Es idóneo para personas adultas y mayores que deseen empezar o retomar la práctica de ejercicio físico. No hay obligación ni compromiso de continuidad. https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/programa-enforma
Parque Eva Perón (junto a pista patinaje) los lunes, miércoles y viernes 12:30 h
Continúa habiendo sesiones disponibles de entrenamiento en casa en su canal de **YouTube:** https://www.youtube.com/channel/UC1l8_iviPSYfRlKudetkllg/featured

Programa **MOVERSE ES CUIDARSE** Ayuntamiento de Madrid
Sesiones grupales semanales de una hora de duración de intensidad moderada-baja, que se realizan en los parques y son dirigidas por personal especializado.
Las personas 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.
Parque Eva Perón
Fuente grande, detrás de estatua Eva Duarte: Martes 11:00 y 12:00/Jueves 12:00
Parque Quinta Fuente del Berro
Zona del Palomar, entrada c/Peñascales: Viernes: 12:00
Para información adicional puede llamar al 927 24 55 24 o escribir un correo a moverseescuidarse@gmail.com.

CENTROS CULTURALES

Los centros culturales continúan con programación cultural, ya sean talleres, recitales o exposiciones. Recomendamos revisar la programación específica de cada centro.

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&vgnextchannel=ca9671ee4a9eb410VgnVCM100000171f5a0aRCRD



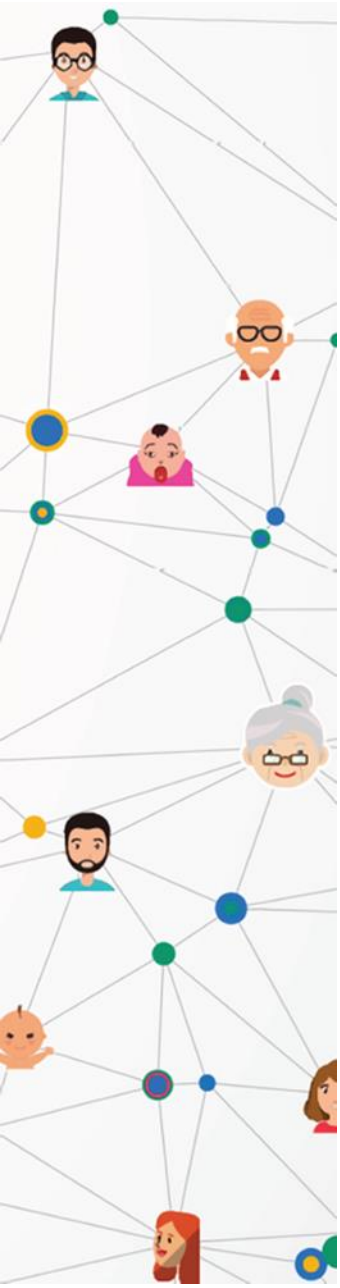
Centro Cultural **BUENAVISTA**
Han reabierto las 12 aulas
Avenida Toreros, 5 - Teléfono 917 240 800 / 917 240 802
Correo ccbuenavista@madrid.es /
https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Cultura-ocio-y-deporte/Cultura-y-ocio/Direcciones-y-telefonos/Centro-Cultural-Buenavista-Salamanca-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=068e598d1351c010VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnextchannel=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 y Teatro **FERNANDO FERNÁN GÓMEZ**
Plaza Colón, 4
Información de programación 913 184 631/Centralita: Teléfonos: 914 362 540 / 913 184 630 / 913 184 631
https://www.teatrofernangomez.es/

Centro Cultural **EMILIA PARDO BAZÁN**
Calle Goya 1A (también acceso Bulevar a la altura de Paseo Castellana, 1)
Teléfono 913 052 081 / Correo ccemiliapardobazan@madrid.es
https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Salamanca/Centro-Cultural-Emilia-Pardo-Bazan-Salamanca-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=dc8d531521b74810VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnextchannel=a9b2ca5d5fb96010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD

PASEA MADRID
Programa de recorridos guiados gratuitos por la ciudad para acercar el patrimonio histórico a las madrileñas y madrileños. Información y contacto:
https://patrimonioypaisaje.madrid.es/portales/monumenta/es/En-portada/Pasea-Madrid-2022/?vgnextfmt=default&vgnextoid=d30badc397b90710VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnextchannel=e89c3cb702aa4510VgnVCM1000008a4a900aRCRD
Inscripciones: https://paseamadrid.reservaspatrimonio.es/



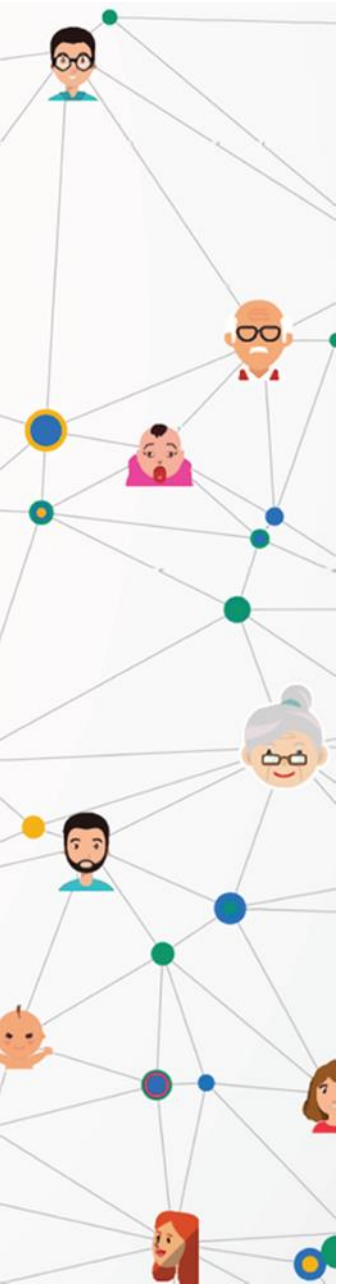
MUSEOS

PARA VISITAR **PRESENCIALMENTE**

- Museo Arqueológico Regional.- museo que muestra el patrimonio arqueológico de la Comunidad de Madrid. Información sobre visitas guiadas
- Museo Lázaro Galdiano.- museo estatal de origen privado, que alberga una amplia y heterogénea colección que abarcan todas las artes y técnicas. Información sobre horarios y normas para la visita.
- Museo Arqueológico Nacional.- es el principal museo español dedicado a la arqueología. Información sobre visitas guiadas
- Museo Sorolla.-museo estatal español que fue taller y vivienda del pintor Joaquín Sorolla. Información sobre visitas guiadas
- Museo Cerralbo.- museo nacional que alberga la colección del Marqués de Cerralbo, a la vez que es un palacete aristocrático perfectamente conservado. Información sobre visitas guiadas.
- Museo del Romanticismo.- Conserva una importante colección de objetos históricos y artísticos centrada en la vida cotidiana y las costumbres del siglo XIX, concretamente del Romanticismo. Información sobre visitas guiadas
- Museo de América.-museo nacional que aloja las colecciones de arqueología, arte y etnografía americanos. Información sobre visitas guiadas
- Museo de Artes decorativas.-museo nacional que ilustra la evolución de las llamadas «artes industriales» o «menores» (muebles, cerámicas y vidrio, textiles, etc.), principalmente entre los siglos XV y XX. Información sobre visitas guiadas
- Casa de América.-institución, alojada en el Palacio de Linares, que busca propiciar un clima adecuado para hablar de temas americanos. Información sobre visitas guiadas
- Fundación Juan March.- fundación que organiza exposiciones, conciertos y conferencias para impulsar la cultura.
- Fundación Carlos de Amberes .- institución privada que promueve programas, actividades y publicaciones en las áreas humanísticas y científicas, además de exposiciones, conciertos, conferencias y seminarios. Información sobre su agenda cultural
- Sala de Arte Joven-jóvenes creadores y muchas propuestas
- Galería de Arte COLECCIÓN SOLO - arte contemporáneo
- Museo Historia de Madrid.- museo que recorre la Hª de Madrid, desde su declaración como capital.
- Museo de San Isidro.- museo de los Orígenes de Madrid. Información sobre visita

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

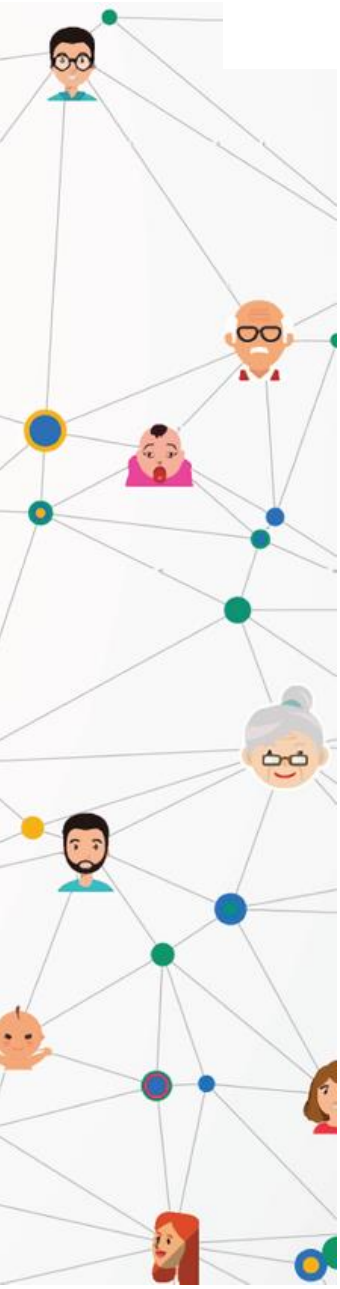
GALLERIA DEGLI UFFIZI - Florencia:	https://pinacotecabrera.org/collezioni/opere-on-line/
PINACOTECA DI BRERA - Milán	https://www.uffizi.it/pagine/archivi-digitali
MUSEI VATICANI - Roma	http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html
MUSEO DEL PRADO - Madrid	https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works



MUSEO ARCHEOLOGICO - Atenas	https://www.namuseum.gr/en/collections/
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
GOOGLE ARTS & CULTURE	https://artsandculture.google.com/explore

En el siguiente cuadro encontraremos la información del período de **acceso gratuito a los museos** distribuida en un calendario semanal.

Día de la semana						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Prado 18-20	Prado 18-20	Prado 18-20	Prado 18-20	Prado 18-20	Prado 18-20	Prado 17-19
	San Isidro 10-20	San Isidro 10-20	San Isidro 10-20	San Isidro 10-20	San Isidro 10-20	San Isidro 10-20
Thyssen-Bornemisza 12-16	Hª de Madrid 10-20	Hª de Madrid 10-20	Hª de Madrid 10-20	Hª de Madrid 10-20	Hª de Madrid 10-20	Hª de Madrid 10-20
Reina Sofía 19-21		Reina Sofía 19-21	Cerralbo 17-20		Reina Sofía 19-21	Reina Sofia 12:30-14:30
		Bellas Artes San Fernando 10-15	Lázaro Galdiano 16:30-19:30		Romanticismo 14-18:30	Ciencias Naturales 15-20
Palacio Real 17-19	Palacio Real 17-19	Palacio Real 17-19	Palacio Real 17-19		Arqueológico 14-20	Arqueológico 9:30-15
					Sorolla 14-20	Sorolla 10-15
					Del Traje 14-19	Del Traje 10-15
			América 14-19			América 10-15
Artes Decorativas 10-15	Artes Decorativas 10-15	Artes Decorativas 10-15	Artes Decorativas 10-15	Artes Decorativas 10-15	Artes Decorativas 10-15	Artes Decorativas 10-15



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

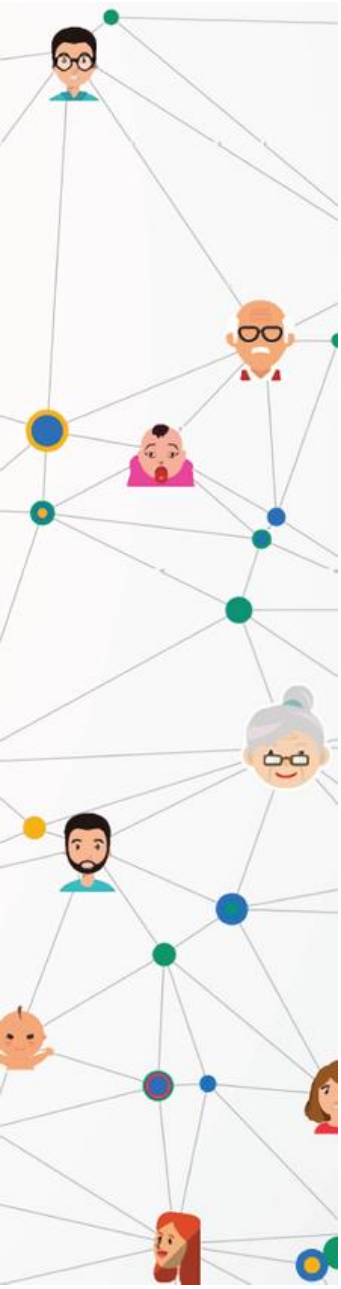
- PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO PARA MAYORES COMUNIDAD DE MADRID
  https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/programa-interuniversitario-mayores-2023

- UNIVERSIDAD MAYORES UCM
  https://www.youtube.com/@UniversidadMayores

- UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID (contenidos en abierto)
  http://ocw.upm.es/

- UNED-Universidad a Distancia con programas específicos para adultos mayores
  SENIOR
  https://extension.uned.es/&tipologia_curso=Senior&rotuloPagina=UNED%20S%C3%A9nior&tema=senior
  MOOCS y otras formaciones
  https://iedra.uned.es/ http://blogs.uned.es/unedabierta/

- CANAL SÉNIOR: canal especializado para adultos mayores en el que se podrán encontrar cursos de alfabetización digital, clases de habilidades sociales y psicología, etc. https://canalsenior.es/



Esta Guía se saca adelante con la solidaridad de todas las personas.

Si realizas alguna actividad para las personas mayores en algún barrio de Distrito Salamanca o algún otro servicio de interés 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!