



MADRID

distrito
salamanca



GUIA DE LA RED DE ACTIVOS

DISTRITO SALAMANCA Y LAS PERSONAS MAYORES.

ACTUALIZACIÓN 30.05.2024

Proyecto Senes. Servicios Sociales Distrito Salamanca.

#SalamancaSenesContigo | proyectosenes.org

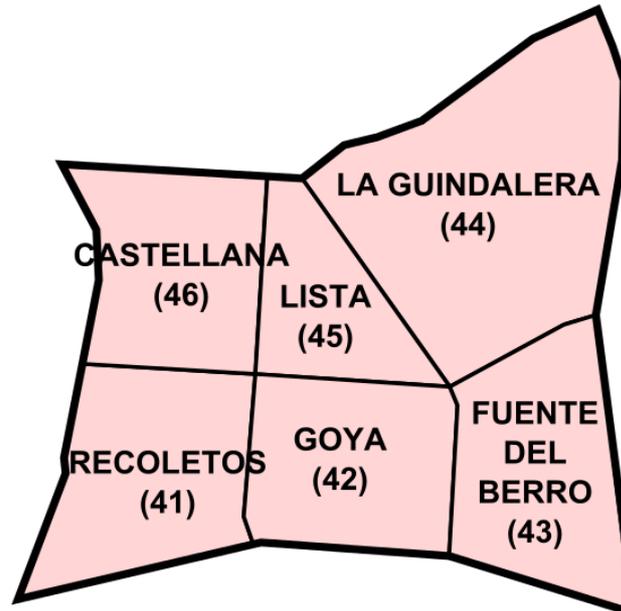


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

MAPEO ACTIVOS POR BARRIOS



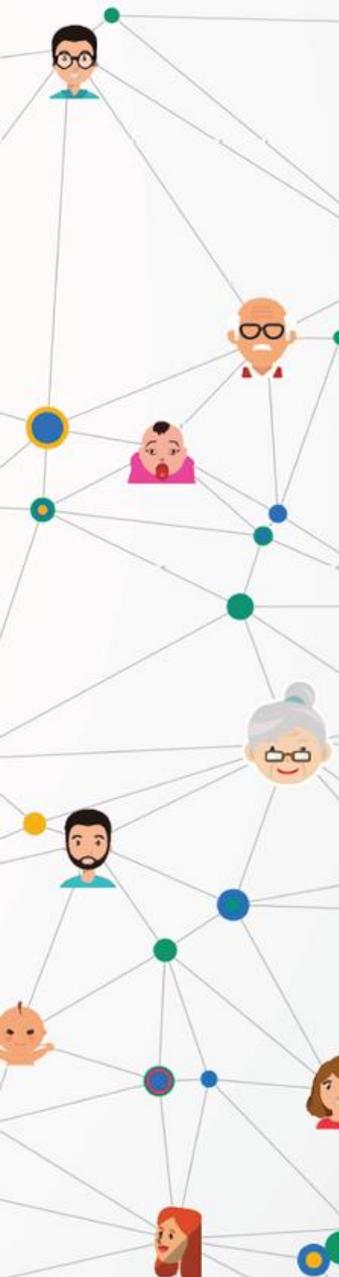
Siguiendo con nuestro objetivo de facilitar la calidad de vida de las personas mayores del distrito de Salamanca, el **Proyecto Senes** ha realizado un mapeo de activos por barrios que componen el distrito.

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	21
APOYO PSICOLÓGICO ESPECÍFICO	22
PELUQUERÍA A DOMICILIO.....	23
RED DE APOYO Y CUIDADOS	23
VOLUNTARIADO	24
DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES.....	24
ACOMPañAMIENTO A PERSONAS MAYORES Y SOLEDADES	25
OTRAS ENTIDADES QUE PRESTAN AYUDA	26
OCIO	27

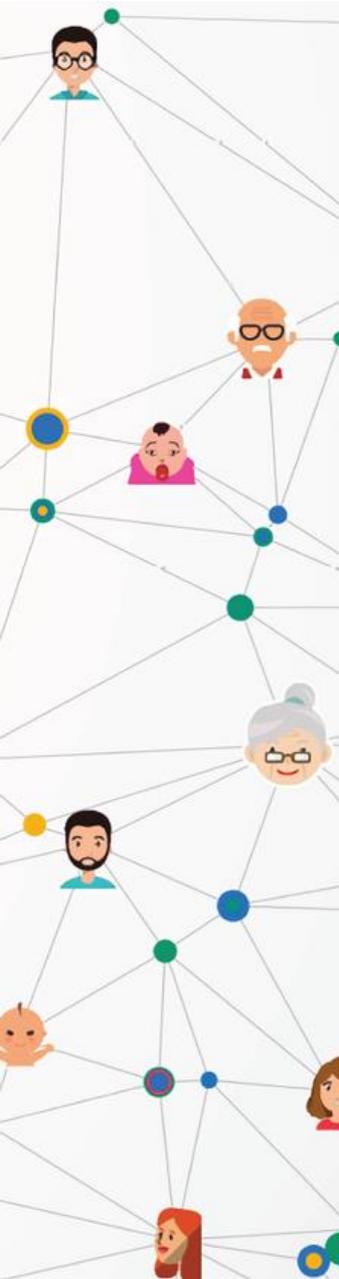


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

Si vives en CASTELLANA



Distrito 04 - Salamanca
Barrio 46 - Castellana

María de
Molina



Castellana

Príncipe de
Vergara

Fecha: 01/10/2014



D. Ramón
de la Cruz

Subdirección General de Estadística

Cartografía: 01/06/2013



FARMACIA



Farmacia Marta Masi
Cantos

C/ María De Molina,
22

91 561 82 18



distrito
salamanca

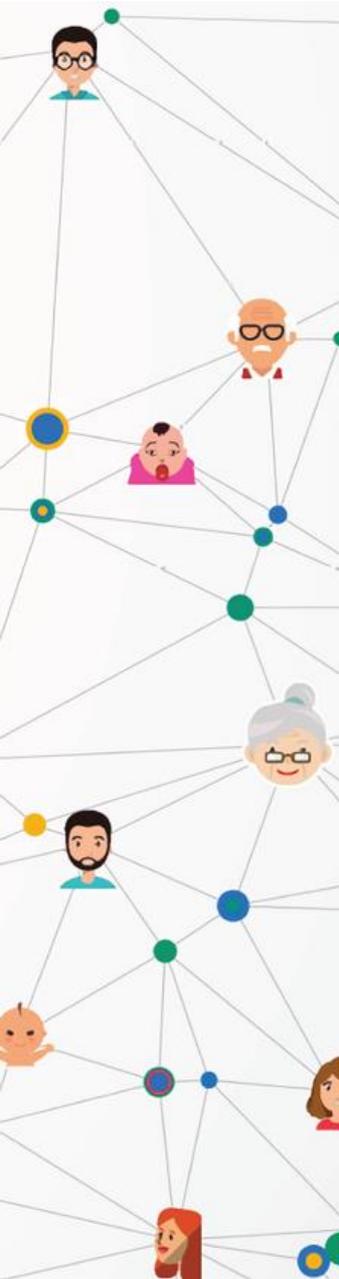
MADRID



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



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.



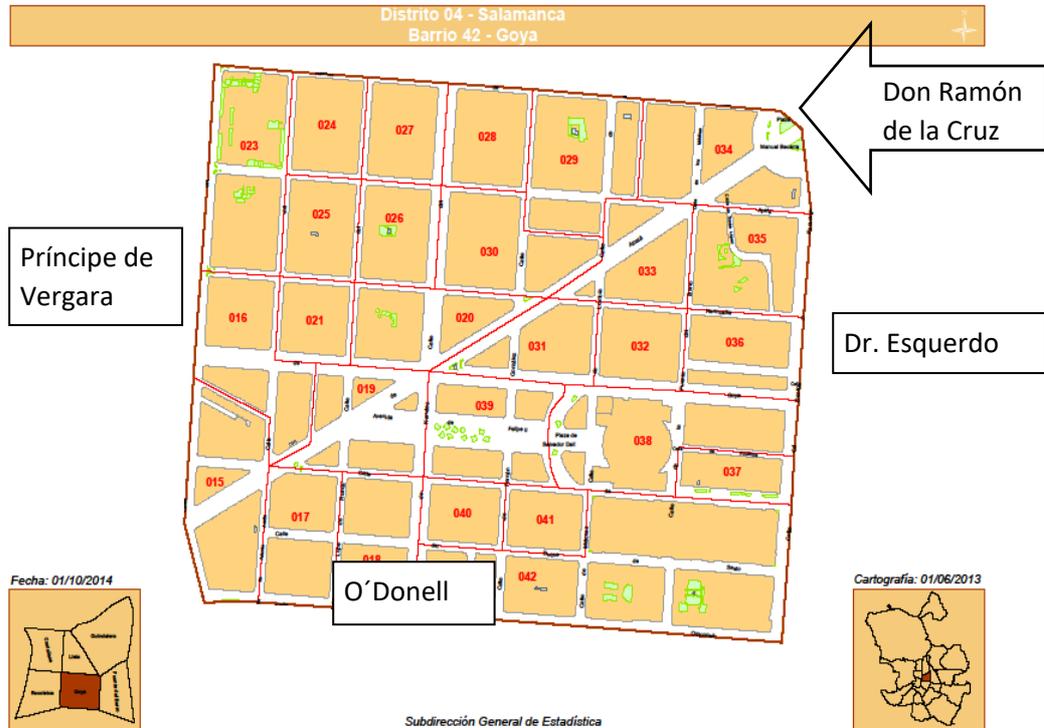


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

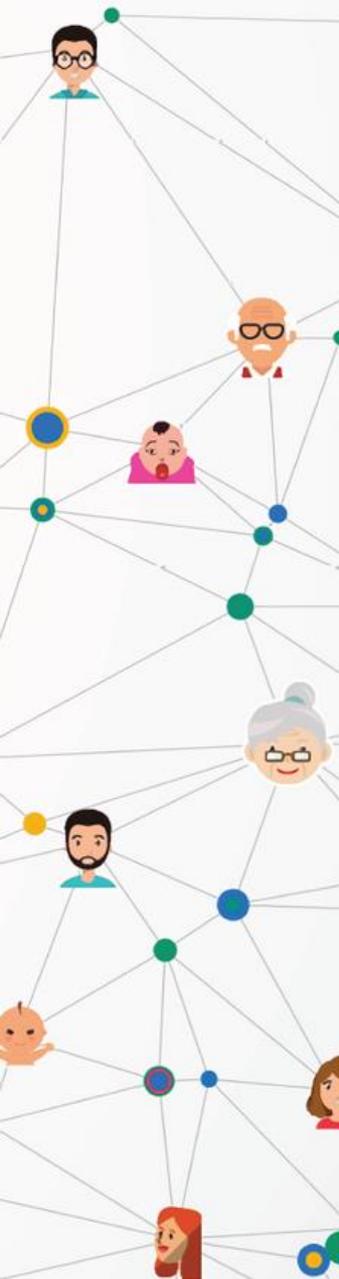
Si vives en GOYA



FARMACIA



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





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

ALIMENTACIÓN Y OTROS



La Manzana Verde C/Montesa, 20	622 41 79 80 (incluye WhatsApp)-fruta, verdura y legumbre
La Frutería de Estrella C/ Gral. Díaz Porlier, 19	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.

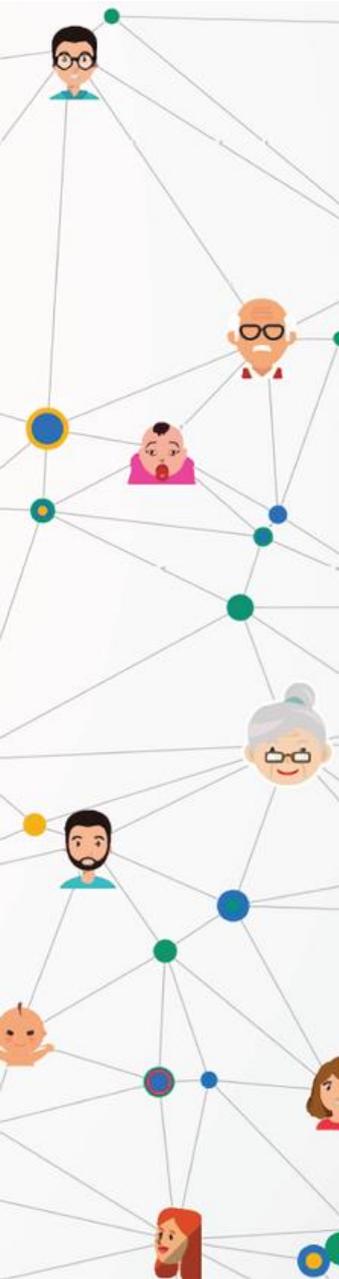


Óptica Roma-Óptica y audiolgía-Plaza Manuel Becerra, 18 -91 309 68 58 / O'Donnell, 11 – 91 432 16 49



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.

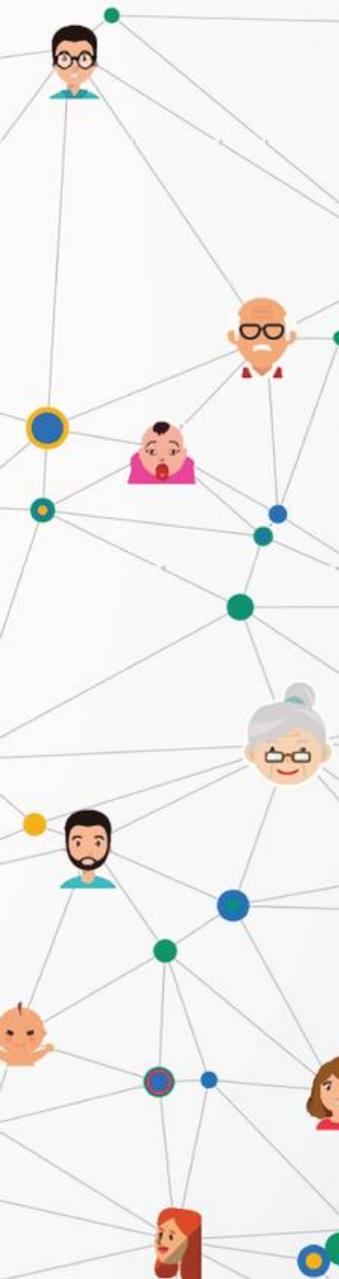




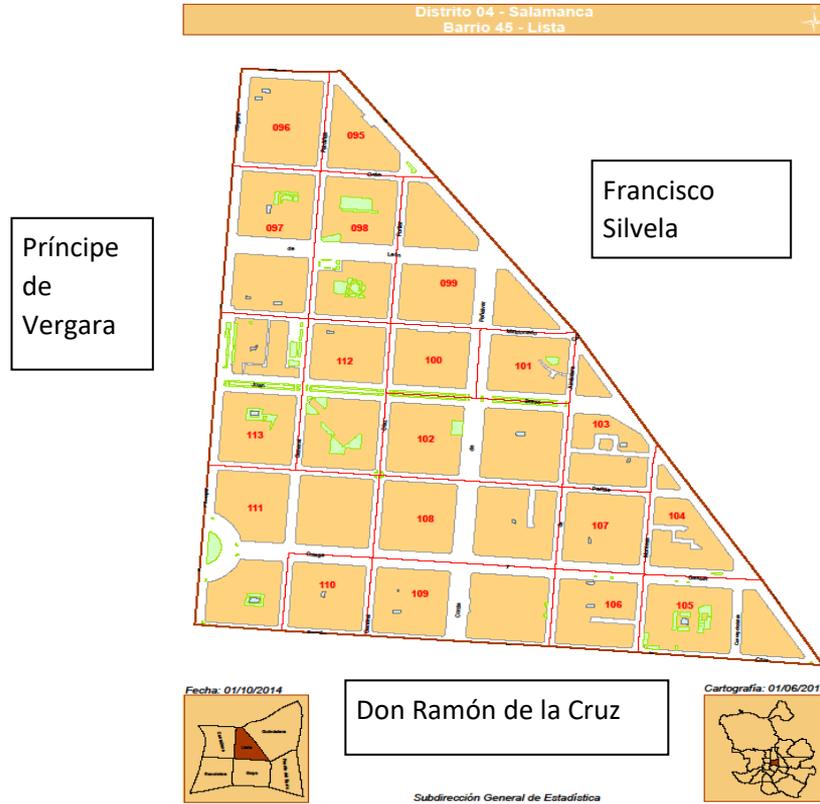
PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



Si vives en 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
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

ASOCIACIÓN PUERTA ALCALÁ-CENTRO LISTA: c/ Francisco Silvela, 13- 91 402 19 63

Correo: asociacionpuertaalcala@gmail.com _ Unidad de día, comedor, etc.



distrito salamanca

MADRID

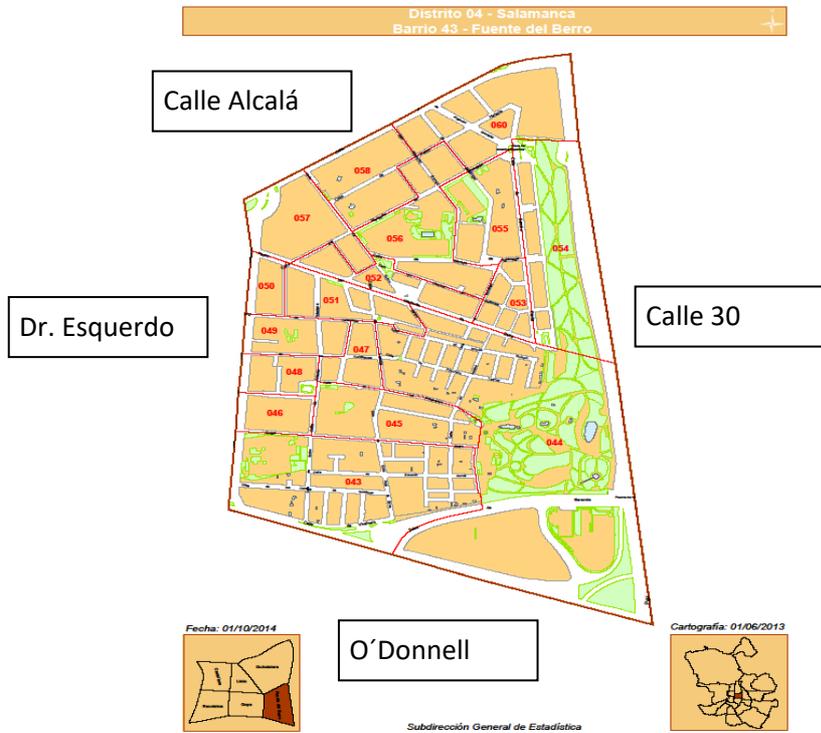
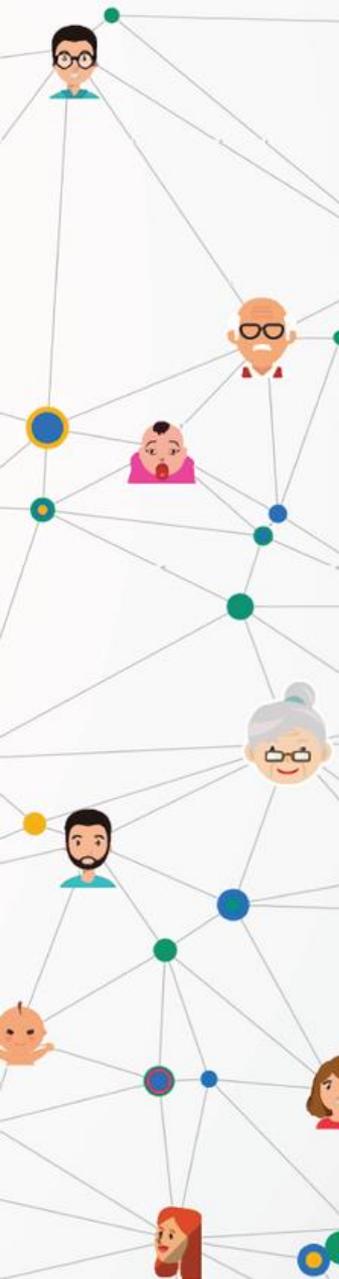


PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

Si vives en FUENTE DEL BERRO



FARMACIA



Farmacia Kaiser Terriza	Paseo Marqués de Zafra, 19	91 725 14 22
Farmacia Ladero Núñez-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



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.

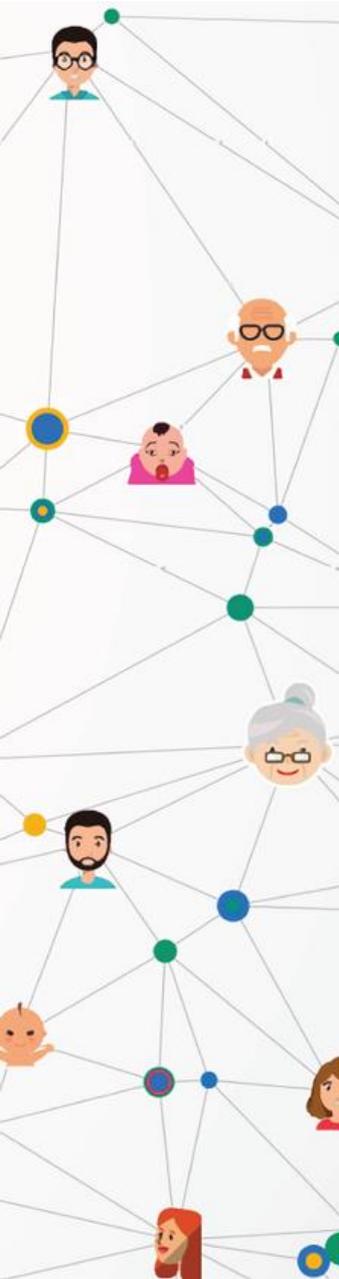


PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

Si vives en GUINDALERA



Distrito 04 - Salamanca
Barrio 44 - Guindalera



FARMACIA



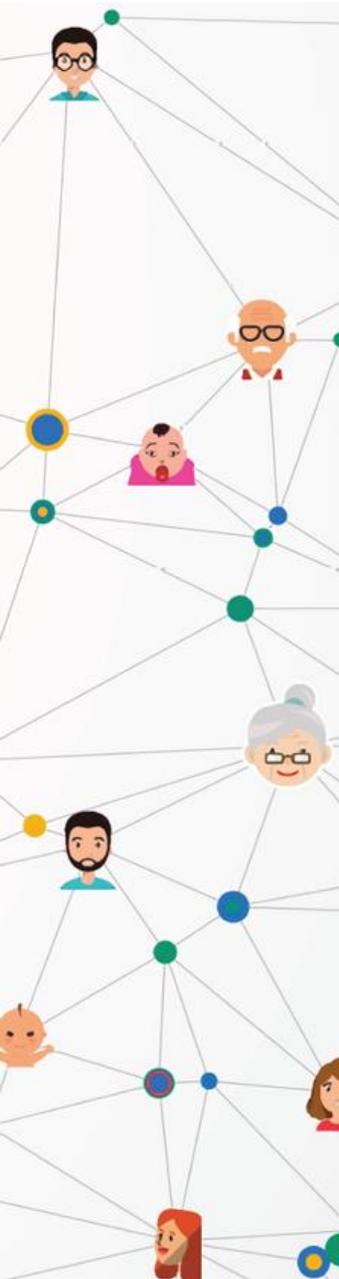
Farmacia Raimundo Pérez Fernández	C/ Alcalá 219	91 725 02 38
Farmacia Guindalera	Plaza de Boston, 1	91 726 82 80/ 699 513 556 (whatsapp)
Farmacia Alonso Heredia, 22	C/ Alonso Heredia, 22	91 725 70 12/ 622 073 006 (whatsapp)
Farmacia San Cayetano	C/ Pilar de Zaragoza, 36	91 725 74 16 / 609 841 871



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



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

Tienda Todo a granel – Avenida Bruselas, 51 Teléfono para pedidos: 602 13 50 68
<https://todoagranel.es/>



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 – c/Pilar de Zaragoza, 51 - Asociación de Vecinas
(actividades regulares y eventos). Más información en la web:

<https://espaciolaatenea.org/blog/>

Email: hola@espaciolaatenea.org



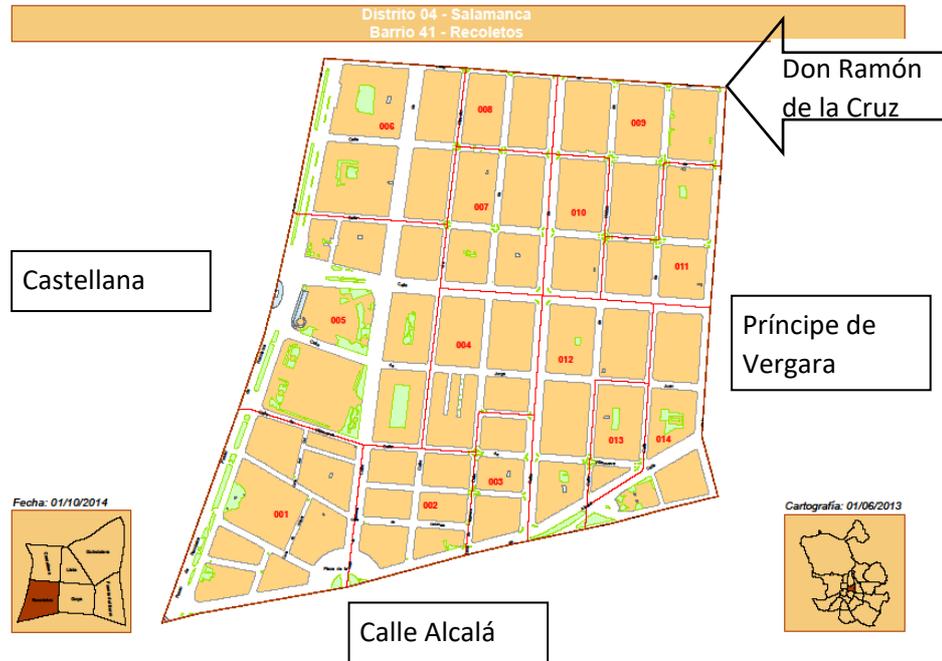
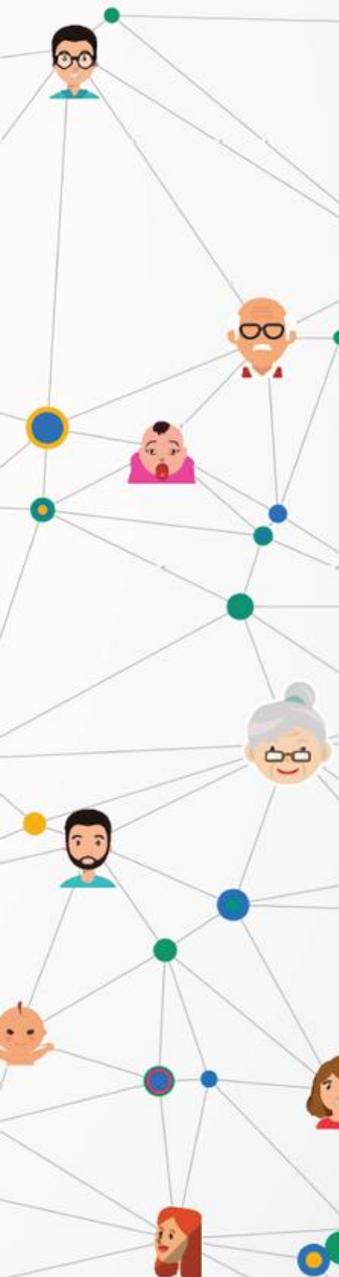


PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

Si vives en RECOLETOS



FARMACIA



Farmacia

ALIMENTACIÓN Y OTROS



MERCADO DE LA PAZ:

Pollería Medina - (Aves, huevos y caza)	91 577 1211
Pescadería José Ramón - (Pescadería y congelados)	91 575 9111
La Boulette - (Alta gastronomía, charcutería gourmet)	91 431 77 25
PYANN - (Venta online de zapatos y complementos)	91 575 57 34
Casa Dani - (Comida casera para llevar)	91 575 59 25
Oh Delice - (ostrería)	607 799 933



distrito
salamanca

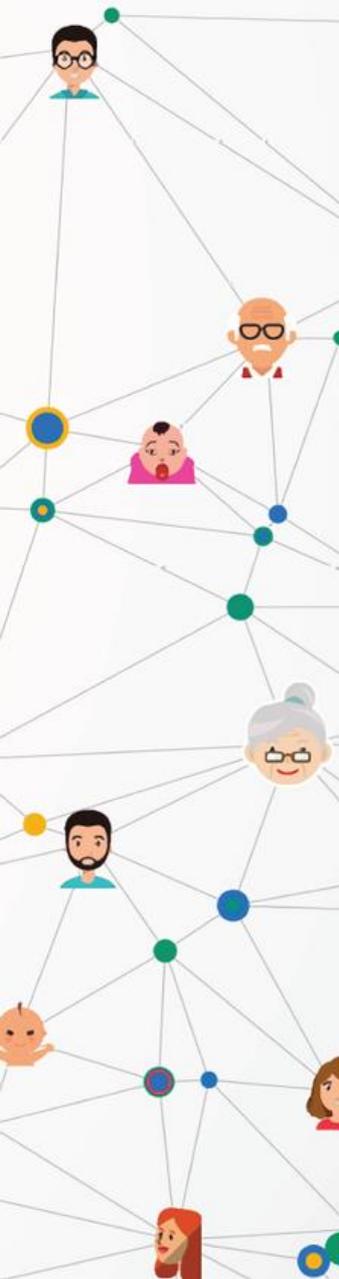
MADRID



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



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



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: cssguindalera@madrid.es

Teléfonos: 91 713 07 01 / 91 713 07 02





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

ATENCIÓN 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/?vgnnextoid=0fabd6c453451410VgnVCM1000000b205a0aRCD&vgnnextchannel=28b737c190180210VgnVCM100000c90da8c0RCRD&vgnnextfmt=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://servpub.madrid.es/WFORF_WBWFORS/servlet?descargar=true&nombreTramite=Programa%20Agente%20Mediador&idContent=0fabd6c453451410VgnVCM1000000b205a0aRCD

OFICINA DE MEDIACIÓN

Unidad administrativa del Ayuntamiento de Madrid, cuya misión es ofrecer a los ciudadanos un servicio de mediación dirigido a facilitar la resolución eficaz de conflictos entre vecinos y Administración. Dirección: c/ Montalbán, 1 planta 2ª

Teléfono: 915 132 391 Correo: mediacion@madrid.es

Web: <https://www.madrid.es/oficinamediacion>

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 atencionfamiaymujer@policia.es. Solo en situación de urgencia inmediata: **091**

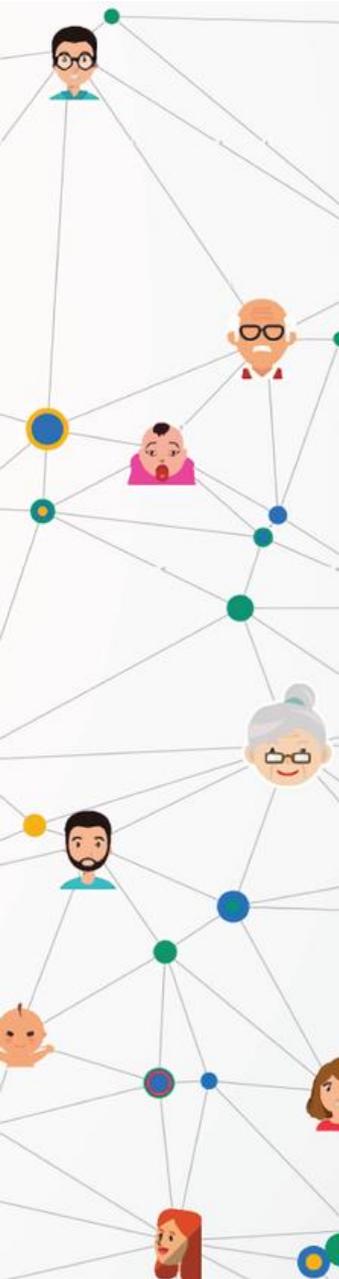
COMISARÍA DE GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD

La Unidad de Gestión de la Diversidad de la Policía Municipal de Madrid, trabaja de forma especializada apoyando a las víctimas relacionadas con los delitos de odio, así como con hechos discriminatorios e intolerancia por racismo y xenofobia, orientación e identidad sexual, género, prácticas religiosas, origen étnico, exclusión social, diversidad funcional, discapacidad, aporofobia e ideología.

Ubicada en c/ Sacramento, 2 28005 Madrid Teléfonos: 915 880 824 Work 915 883 845 Work 606 690 970 (se admite whatsapp) Email: delitosdeodio@madrid.es

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.





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

c/ Hermanos Álvarez Quintero, 7 - 915 061 860 /1 - caf-1@madrid.es. Más información: <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Centro/Direcciones-y-telefonos/Centro-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-1/?vgnextfmt=default&vgnextoid=7f61ba61e681c010VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=cac1d47ffee28010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

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, 28 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 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

Web: <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Igualdad-y-diversidad/Direcciones-y-telefonos/Espacio-de-Igualdad-Elena-Arnedo-Soriano-Retiro/?vgnextfmt=default&vgnextoid=cb3655d1b6742610VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnnextchannel=ab79aaa26f535510VgnVCM1000008a4a900aRCRD>

HACIÉNDONOS VISIBLES: Proyecto atención a mujeres mayores y violencia de género.

Fundación Luz Casanova proyctomayores@proyectosluzcasanova.org

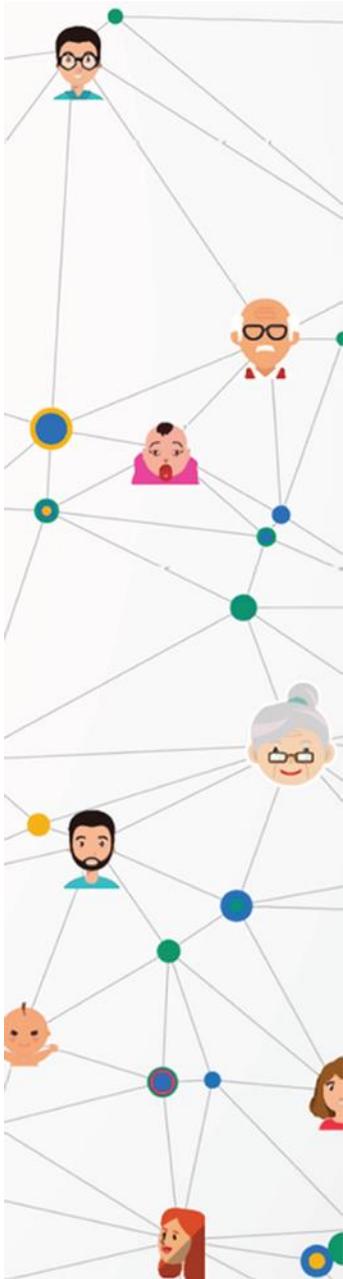
Teléfonos: 91 290 87 54 /55 extensión: 2002/ 653 121 609/ 628 40 22 67

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->





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

desarrollo/?vgnextfmt=default&vgnextoid=0beeb8914c70f710VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnnextchannel=cd3b31d3b28fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD

CMSc- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD COMUNITARIA

c/ Nuñez de Balboa, 40 Teléfonos: 91 360 15 30 /91 369 77 21 De 8.30 a 14:30

E-mail: cmssalamancaretiro@madrid.es

Espacio de salud de Madrid Salud con enfoque comunitario que aborda su trabajo desde la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. Dispone de guías y programas de prevención del duelo complicado, envejecimiento activo, prevención del suicidio, promoción de la salud mental, etc. Más información:

<https://madridsalud.es/cm-sc-de-salamanca-retiro/>

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

SAVMADRID-SERVICIO ASESORAMIENTO VIVIENDA MADRID

Oficina municipal de asesoramiento en materia de vivienda. Cita presencial en JMD de Ciudad Lineal, Chamartín, Moratalaz y Usera. Teléfono de contacto 900 814 815. Más información en el enlace:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Vivienda-urbanismo-y-obras/Vivienda/Puntos-informativos-y-de-atencion-para-los-ciudadanos-en-materia-de-vivienda/?vgnextfmt=default&vgnextoid=857c807c56e94810VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnnextchannel=a2e331d3b28fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

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

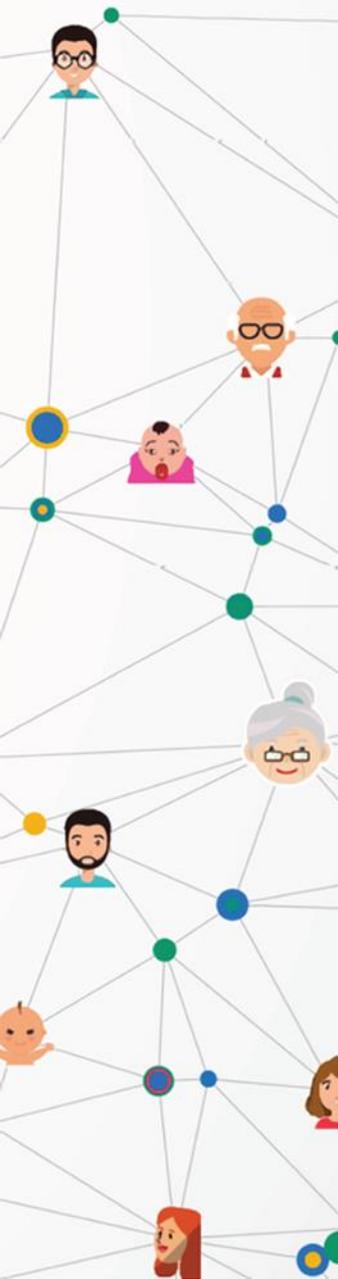
012 (<https://www.comunidad.madrid/012>). Teléfono información general

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





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

la maternidad disponibles. También presta atención psicológica especializada a las mujeres embarazadas o madres que lo necesiten.

Servicio información personalizada: permite comunicar incidencias técnicas en la realización de trámites, requerir el envío de documentos de forma personalizada o suscribirte a los servicios de alertas.
<https://012.comunidad.madrid/s/>

Carpeta Digital: para acceder a toda la información sobre las gestiones y trámites realizados con la Comunidad de Madrid.
<https://gestiona7.madrid.org/carpetaciudadana/#!/main>

Guía rápida de acceso a servicios y prestaciones de **discapacidad, dependencia y atención temprana:** <https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/guia-rapida-acceso-servicios-prestaciones-discapacidad-dependencia-atencion-temprana>

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>

Guía práctica Dependencia. Encontraremos más información útil en el enlace:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/guia-practica-dependencia#panel-38891>

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>

Acompañamiento en el hospital: servicios personalizados

El Servicio de Acompañamiento a Pacientes Ambulantes con Discapacidad (APAD) tiene como objetivo facilitar el acompañamiento de pacientes ambulantes con necesidades especiales (discapacidad, física, psíquica o sensorial), que acuden al hospital de manera programada para recibir asistencia ambulatorial. Más información:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/acompanamiento-hospital-servicios-personalizados>

Escuela Madrileña de Salud

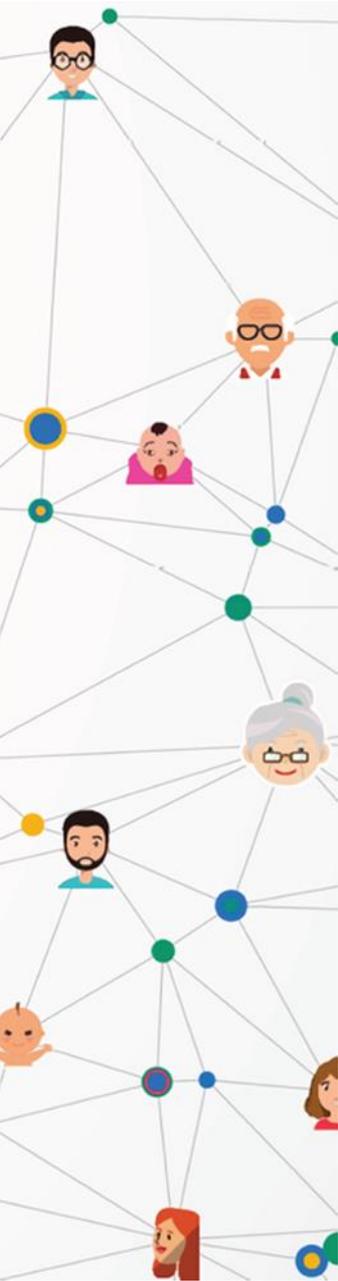
Plataforma de aprendizaje online de educación en salud de la Comunidad de Madrid.

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>

Escuela para cuidadores de pacientes con demencia

Recurso educativo para informar y formar a los ciudadanos que cuidan a estos pacientes. Los talleres se imparten en Hospital Universitario Fundación Alcorcón. Más información: <https://www.comunidad.madrid/actividades/2023/escuela-cuidadores-pacientes-demencia>

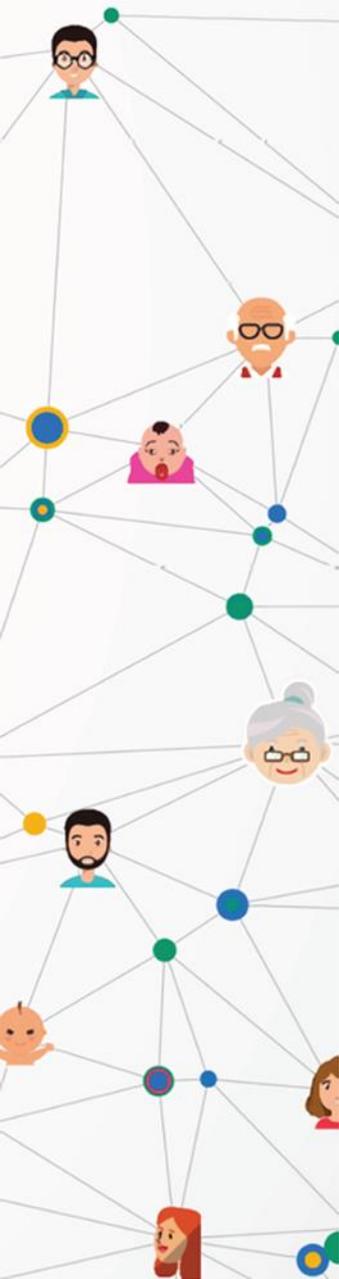




PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía

La Comunidad de Madrid, a través del Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía, lleva a cabo distintas actividades formativas dirigidas a familiares y profesionales que desarrollan su labor con personas mayores afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Más información en el enlace:

https://www.fundacionreinasofia.es/ES/proyecto_alzheimer/centro/Paginas/default.aspx

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.c05c1f754a33a9fbc4b2e4b284f1a5a0/?vgnextoid=edcaa8cf6bda510VgnVCM1000001d4a900aRCRD&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

FUENTES PÚBLICAS DEL DISTRITO SALAMANCA

Relación de fuentes de agua para beber en la vía pública: Más información:

<https://transparencia.madrid.es/portales/transparencia/es/Medio-ambiente-y-urbanismo/Medio-ambiente/Agua/Fuentes-de-agua-para-beber?vgnextfmt=default&vgnextoid=81c04dabbebad510VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnextchannel=1fd9508929a56510VgnVCM1000008a4a900aRCRD>



RECICLAJE

CONTENEDORES DE ACEITE USADO

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

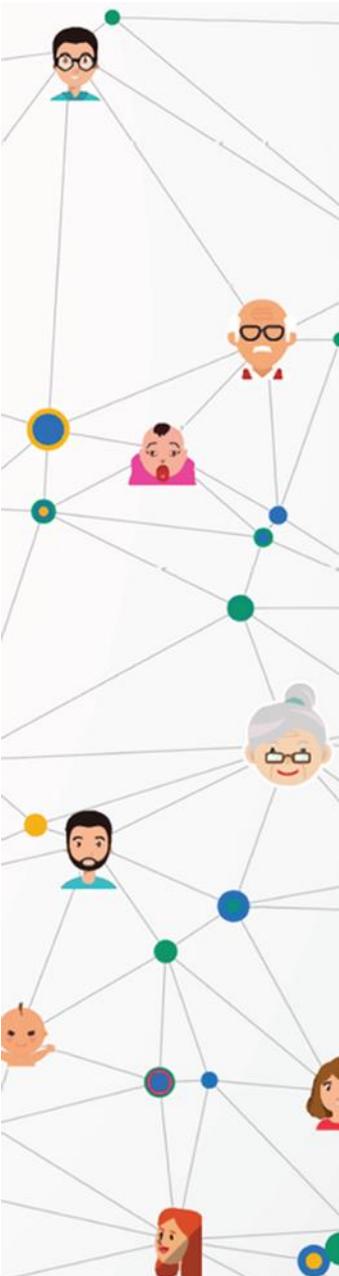




PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



PUNTOS LIMPIOS MÓVILES (no en días festivos)

BARRIO	UBICACIÓN Y HORARIO
CASTELLANA	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• C/ Goya, 107 jueves 8:45 a 10:15 horas.
LISTA	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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

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&vgnnextchannel=3476fbff20758310VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextfmt=default#:~:text=Por%20tel%C3%A9fono%3A%20llamando%20al%20tel%C3%A9fono,Facebook%20de%20inea%20Madrid%20%40lineamadrid>





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

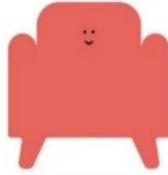
Recogida mensual de voluminosos en el distrito y fechas por mes y barrio de 21 a 23 horas:

SERVICIO DE
RECOGIDA MENSUAL
DE VOLUMINOSOS
POR DISTRITO

DE 21 A 23 HORAS

CUIDAR MADRID ES SENCILLO
ENTRE TODOS

conerreda.es



70 años celebrando la vida con alegría en los barrios

MADRID

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/Igualdad-y-diversidad/Direcciones-y-telefonos/Madrid-Ambiental-Programa-de-Actividades-Ambientales-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=0237347e00251810VgnVCM2000001f4a900aRCD&vgnnextchannel=ab79aaa26f535510VgnVCM1000008a4a900aRCD>

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://cateringcomidas.com/>

UCALSA: Servicio de catering a domicilio.

Teléfonos: 917 813 780 Web: <https://www.ucalsa.com/>

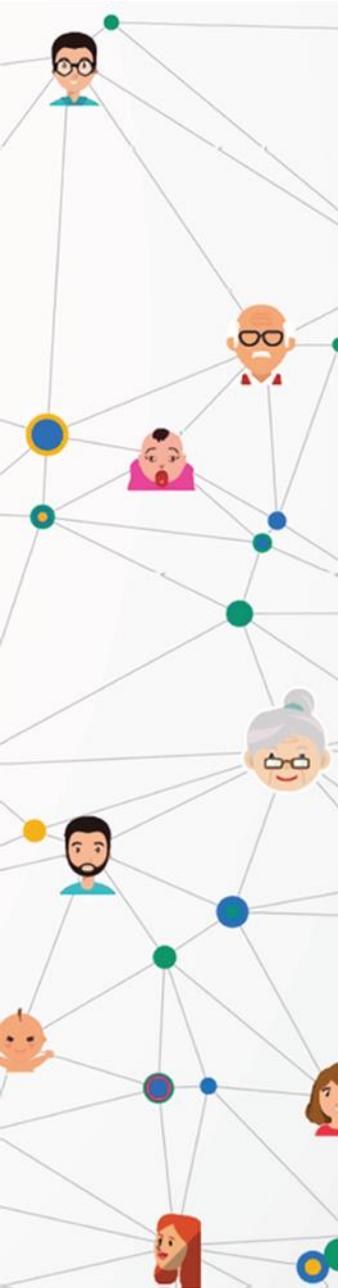




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



APOYO PSICOLÓGICO ESPECÍFICO

AMAFE

Mejora de la calidad de vida de las personas con esquizofrenia y sus entornos.
c/ General Aranzaz, 31 Teléfono: 91 361 27 68 o 620 730 289/ 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/>

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.



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

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.





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

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	918 267 980
	BENITO MARTIN LOZANO	CALLE SANTA BRIGIDA 12	ZONA METRO CHUECA O TRIBUNAL	



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 los barrios hay redes de vecindad organizadas y que apoyan de diferentes maneras a las personas mayores. Echa un vistazo a los grupos y anímate a ayudar en tu barrio.

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1wvbrxqlxITKJLUE9c0tTrp7EbJPNX1G4&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 realizan actividades como paseos y otro tipo de encuentros. Para contactar escribir un correo a: paseosdebarrio@gmail.com





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



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 o enviando correo a voluntariosalamanca@madrid.es
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 900 444 111 o al correo teacompana@cruzroja.es o formulario web: https://www2.cruzroja.es/teacompana/haz-tu-consulta
NADIESOLO Desarrollo y Asistencia	Llamando al 91 554 58 57 o escribir un correo a info@nadiesolo.org
AMIGOS DE LOS MAYORES	Llamando al 608 200 300 o escribir un correo a info@amigosdelosmayores.org/ https://www.amigosdelosmayores.org/

DERECHOS 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. Página web: <https://www.confemac.net/>

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.





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

OFICINA MUNICIPAL DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR (OMIC). Distrito Salamanca

Servicio gratuito de información y orientación a las personas consumidoras que, además, media en los conflictos que puedan surgir entre personas consumidoras y el empresariado, para intentar una solución amistosa. Más información: [https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actividad-economica-y-hacienda/Consumo/Oficina-Municipal-de-Informacion-al-Consumidor-OMIC-Distrito-de-](https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actividad-economica-y-hacienda/Consumo/Oficina-Municipal-de-Informacion-al-Consumidor-OMIC-Distrito-de-Salamanca/?vgnextfmt=default&vgnextoid=0c52827a9e41c010VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnextchannel=920b6d5ef88fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD)

[Salamanca/?vgnextfmt=default&vgnextoid=0c52827a9e41c010VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnextchannel=920b6d5ef88fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD](https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actividad-economica-y-hacienda/Consumo/Oficina-Municipal-de-Informacion-al-Consumidor-OMIC-Distrito-de-Salamanca/?vgnextfmt=default&vgnextoid=0c52827a9e41c010VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnextchannel=920b6d5ef88fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD)

Calle/ Nuñez de Balboa, 40 Correo: omicsalamanca@madrid.es. 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 914 800 010 (consultar el coste de la llamada en la página de información del 010)
- **Presencial:** en las Oficinas de Atención a la Ciudadanía.

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.

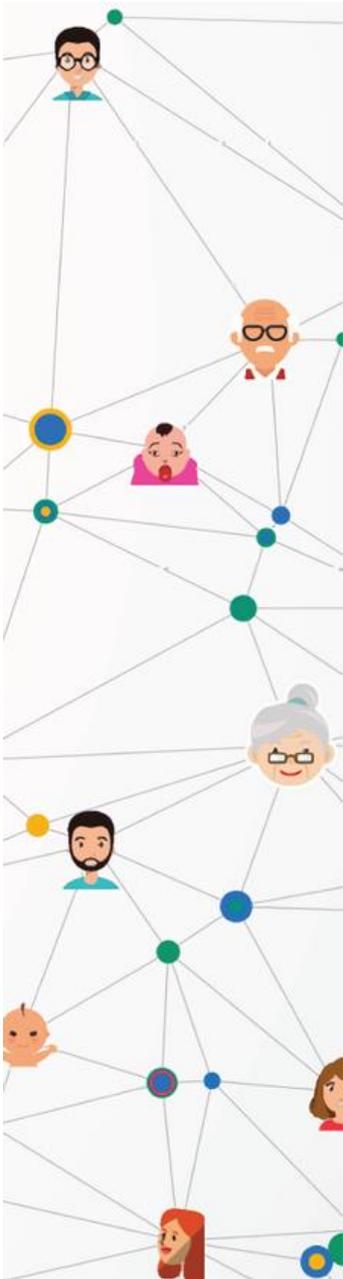
GRANDES AMIGOS

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/>





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

CRUZ ROJA TE ACOMPAÑA. Acompañamiento en soledades y aislamiento. L a V de 10 a 18. Contactar: 900 444 111 /Formulario web:

<https://www2.cruzroja.es/web/cruzroja/formulario-contacto>

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: mppcpa@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

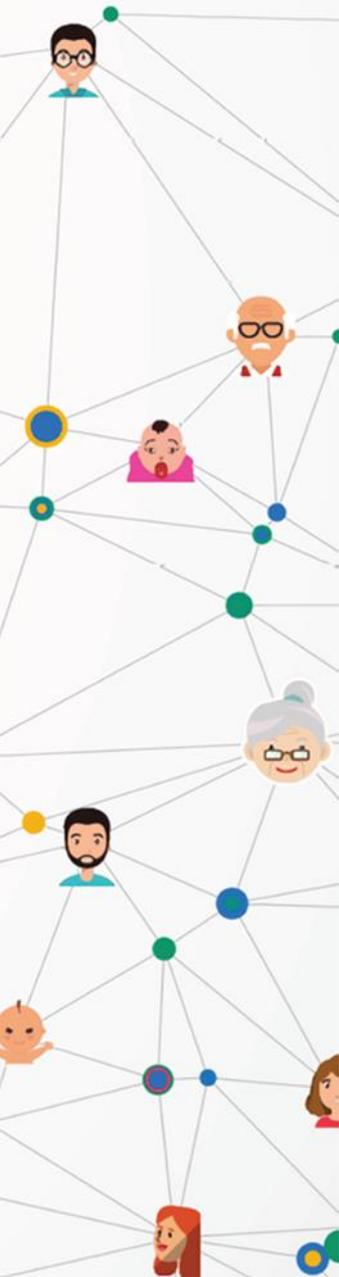
energijustaes@abd-ong.org



COOLTORISE: Proyecto europeo que busca generar conciencia sobre la pobreza energética en verano para reducir las necesidades de refrigeración. Materiales formativos en su web: <https://cooltorise.eu/training-downloads/> o en canal Youtube:

<https://www.youtube.com/@cooltoriseproject2698>

Para contactar en su formulario web: <https://cooltorise.eu/contact-us/>





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

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>

RUTAS CULTURALES PARA CUIDADORES NO PROFESIONALES

La Comunidad de Madrid, en el marco del Programa "Rutas Culturales para Mayores", ofrece a los cuidadores no profesionales de personas reconocidas en situación de dependencia que reciben una prestación económica para cuidados en el entorno familiar, la posibilidad de participar, de manera gratuita, en la edición 2024 del programa. Más información en el enlace: <https://www.comunidad.madrid/servicios/sociales/rutas-culturales-cuidadores-no-profesionales-2024>

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: <https://www.comunidad.madrid/portal-lector/servicios/telebiblioteca>

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

Bibliobús que presta servicio en la Avenida de Bruselas, 53.
Horario 11:30-14 y de 15:15-17.15 los miércoles, jueves y viernes.
Más información: 91 795 17 61 o en el correo electrónico bibliobuses@madrid.org

CINEMADRID

Servicio de préstamo online de material audiovisual, dependiente de la Red de Bibliotecas Públicas. Hay que tener carné de préstamo de las bibliotecas.
Más información: <https://cinemadrid.efilm.online/landing>





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

Canal de YouTube de las Bibliotecas Municipales: vídeos con 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/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=afe3d53a024ab510VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnnextchannel=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/UC1I8_iviPSYfRIKudetklg/featured

Programa **MOVESE 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 se rellena una ficha que entregará el personal en el punto de encuentro. Localizaciones.

Parque Eva Perón

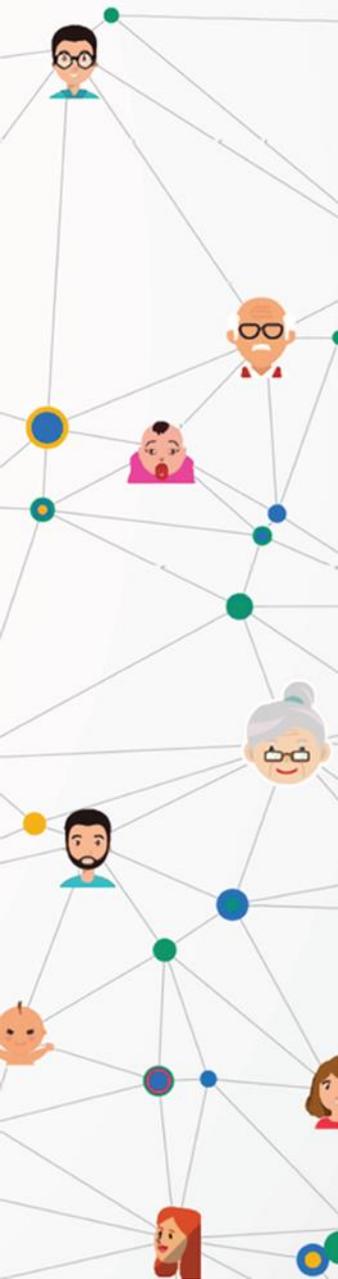
Fuente grande, detrás de estatua Eva Duarte: Martes 11:00 y 12:00/Jueves 11:00 y 12:00

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. Canal de Youtube con muchos vídeos deportivos:

https://www.youtube.com/channel/UC_U6aQDM-41fgt95bS_aPgQ/videos





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

CENTROS CULTURALES

Los centros culturales ofertan 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&vgnnextchannel=ca9671ee4a9eb410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>

Centro Cultural **BUENAVISTA**

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&vgnnextchannel=76f3efff228fe410VgnVCM2000000c205a0aRCRD>

Centro Cultural **MAESTRO ALONSO** (suspendida programación cultural por obras)

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&vgnnextchannel=a9b2ca5d5fb96010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

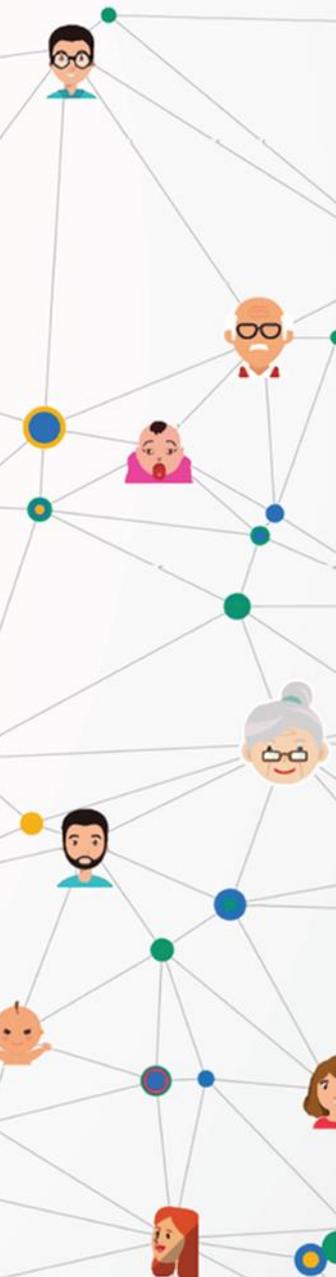
PASEA MADRID

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=d30badc397b90710VgnVCM1000001d4a900aRCD&vgnnextchannel=e89c3cb702aa4510VgnVCM1000008a4a900aRCD](https://patrimonioypaisaje.madrid.es/portales/monumenta/es/En-portada/Pasea-Madrid-2022/?vgnextfmt=default&vgnextoid=d30badc397b90710VgnVCM1000001d4a900aRCD&vgnnextchannel=e89c3cb702aa4510VgnVCM1000008a4a900aRCRD)

Reserva previa en: <https://www.reservaspatrimonio.es/>





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



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 para la [visita](#).
- [Museo Arqueológico Nacional](#).- es el principal museo español dedicado a la arqueología. Información sobre [visitas](#)
- [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](#).
- [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](#)
- [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



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

MUSEO DEL PRADO - Madrid	https://www.museodelprado.es/coleccion/obras-de-arte
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.heritagemuseum.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 Sofía 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



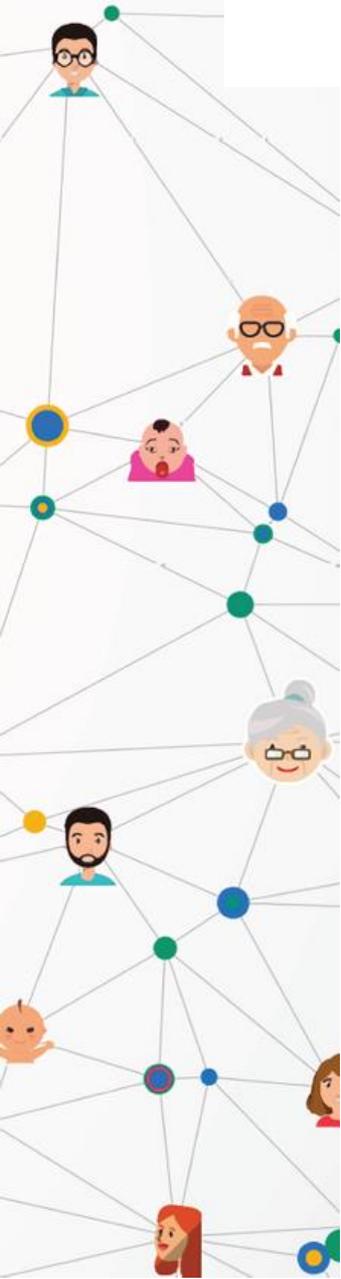
PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?

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-2024#panel-107842>
- UNIVERSIDAD MAYORES UCM
<https://www.ucm.es/mayores>
Vídeos con talleres, cursos y entrevistas:
<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/>

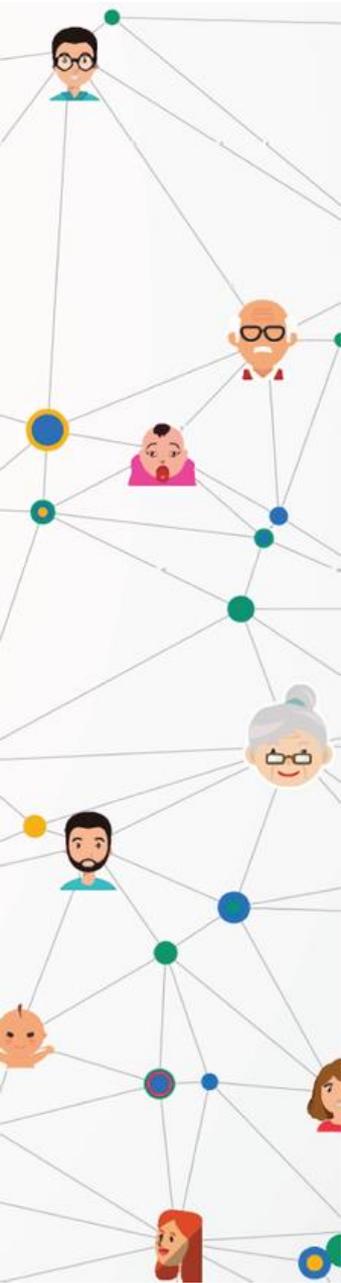




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTA PRIMAVERA?



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!