



MADRID

distrito
salamanca



GUIA DE LA RED DE ACTIVOS

DISTRITO SALAMANCA Y LAS PERSONAS MAYORES.

ACTUALIZACIÓN 22.08.2024

Proyecto Senes. Servicios Sociales Distrito Salamanca.

#SalamancaSenesContigo | proyectosenes.org

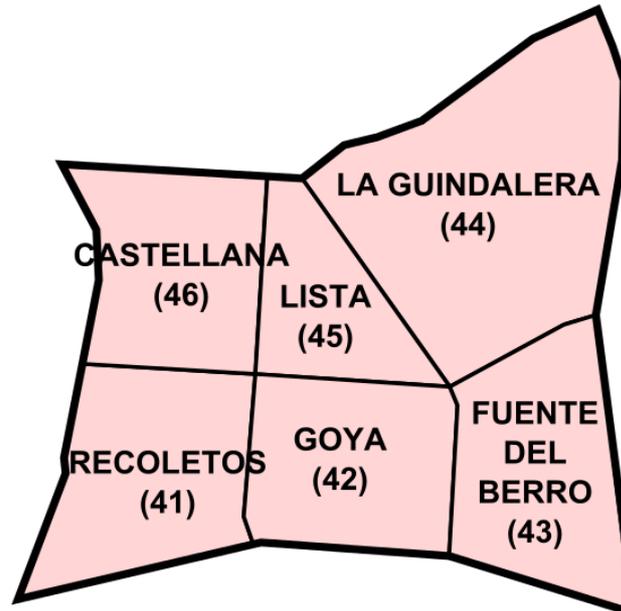


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

MAPEO ACTIVOS POR BARRIOS



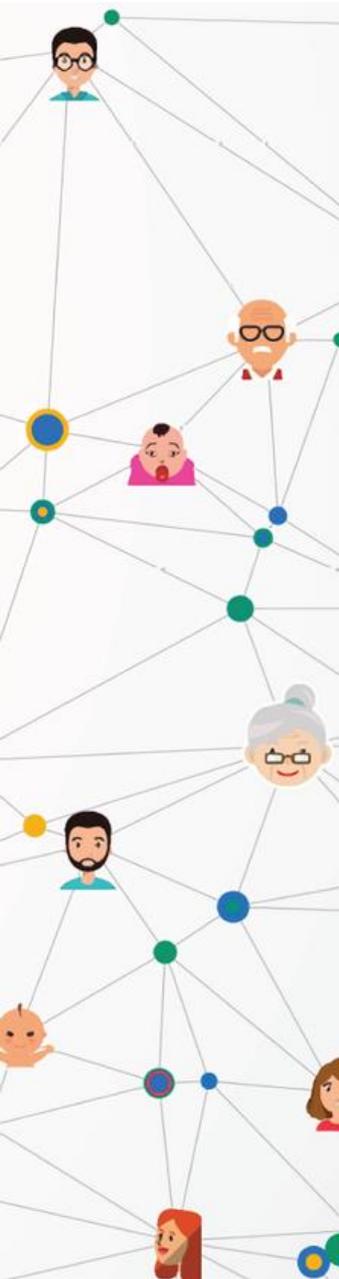
Siguiendo con nuestro objetivo de facilitar la calidad de vida de las personas mayores del distrito de Salamanca, el **Proyecto Senes** ha realizado un mapeo de activos por barrios que componen el distrito.

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 | 22 |
| DEREchos DE LAS PERSONAS MAYORES..... | 23 |
| ACOMPANIAMIENTO A PERSONAS MAYORES Y SOLEDADES | 24 |
| OTRAS ENTIDADES QUE PRESTAN AYUDA | 24 |
| OCIO | 25 |

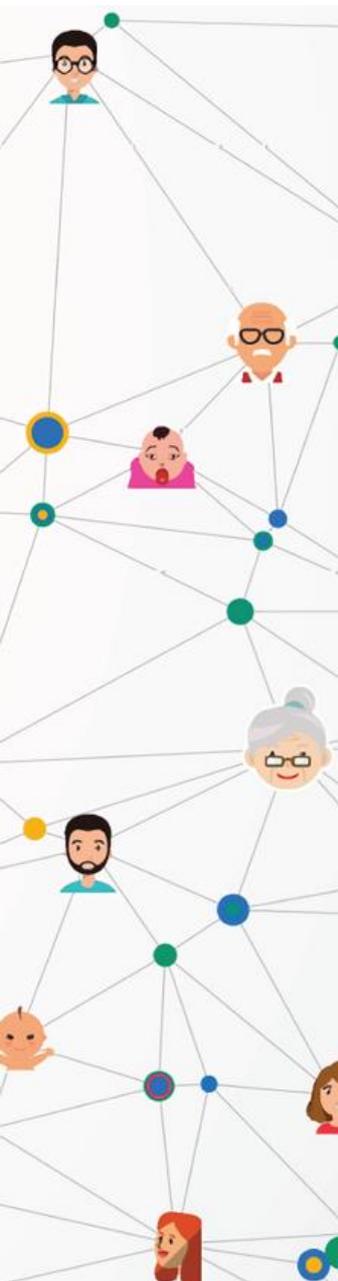


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

Si vives en CASTELLANA



Distrito 04 - Salamanca
Barrio 46 - Castellana

María de
Molina

Castellana

Príncipe de
Vergara



D. Ramón
de la Cruz



Subdirección General de Estadística

FARMACIA



Farmacia Marta Masi
Cantos

C/ María De Molina,
22

91 561 82 18



distrito
salamanca

MADRID



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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.



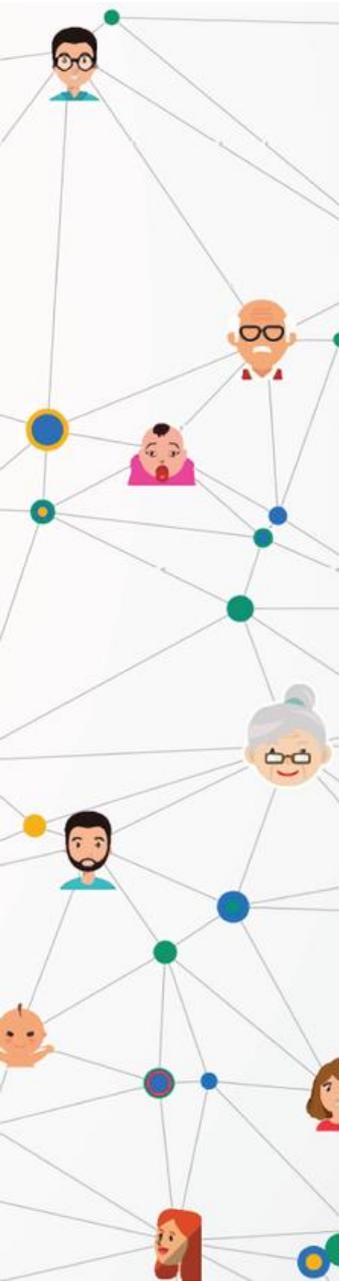
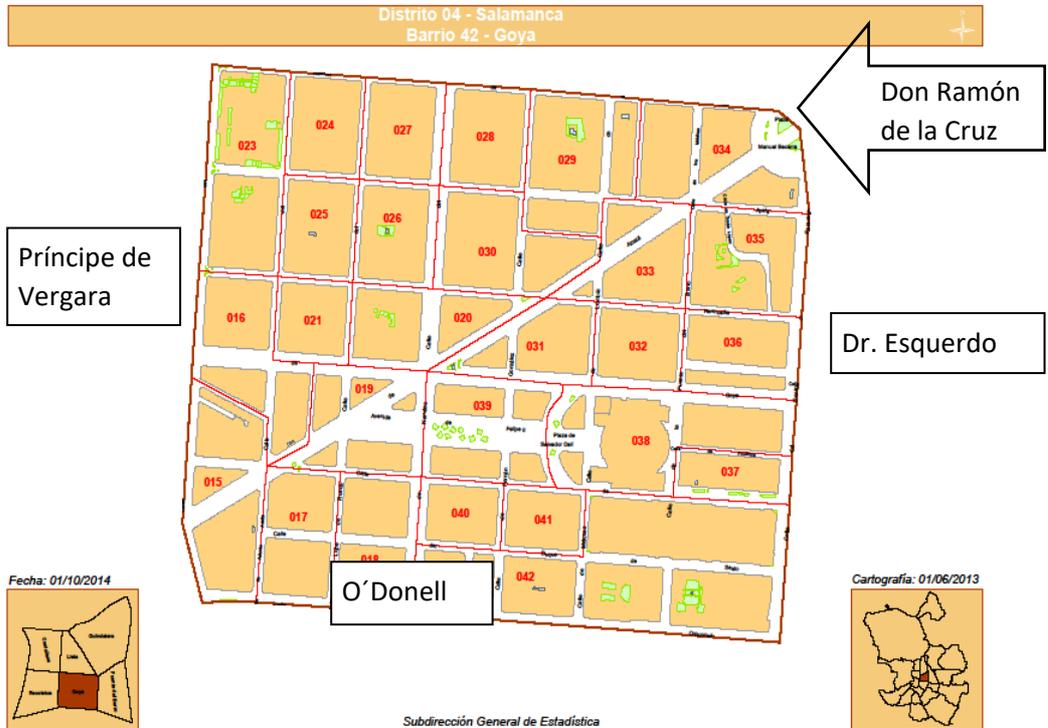


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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 |



distrito
salamanca

MADRID



PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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. |

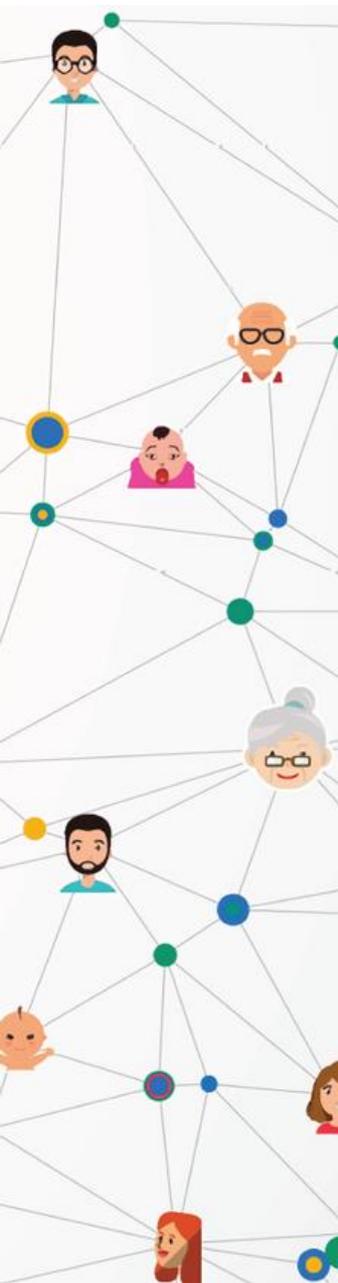


Óptica Roma-Óptica y audiolgía-Plaza Manuel Becerra, 18 -91 309 68 58 / O'Donnell, 11 – 91 432 16 49



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.

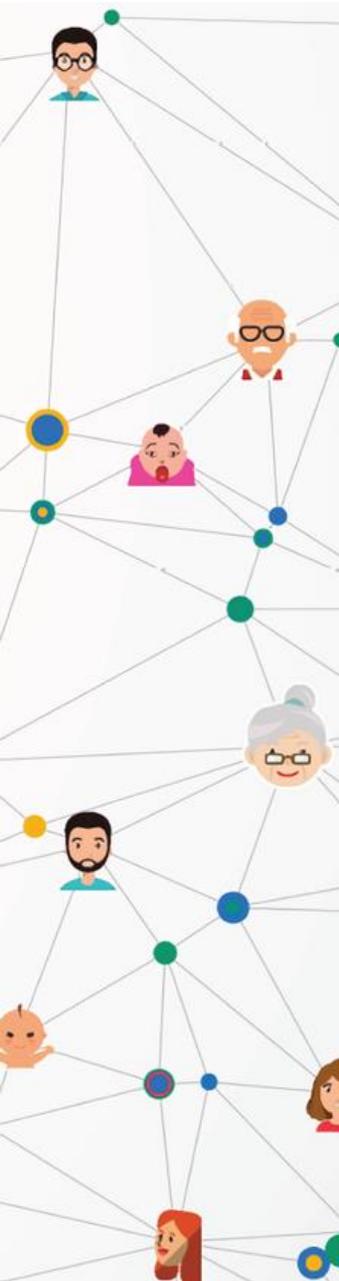




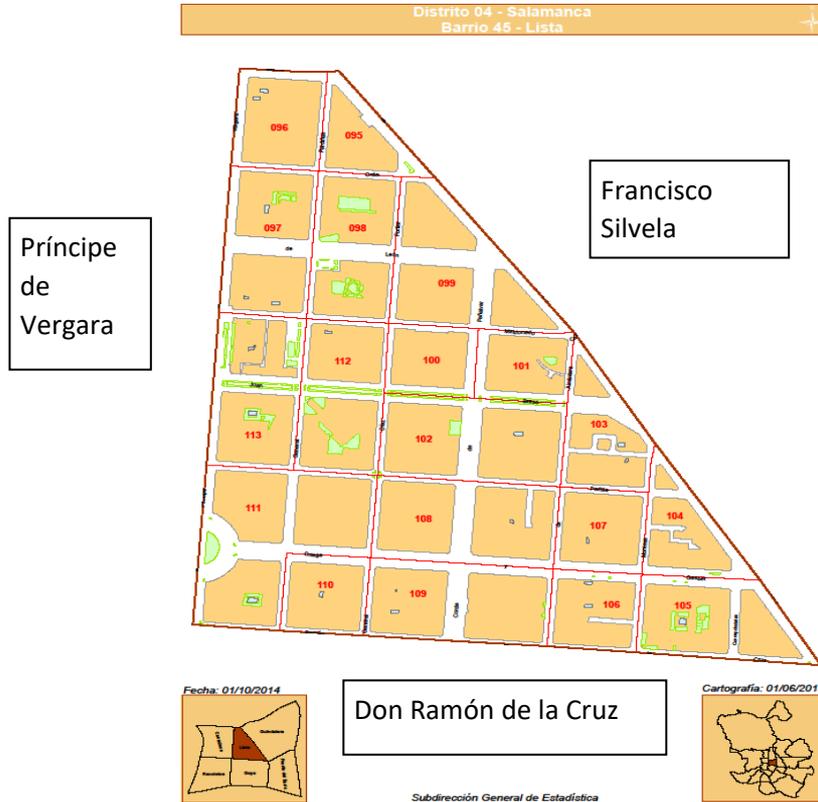
PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?



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.

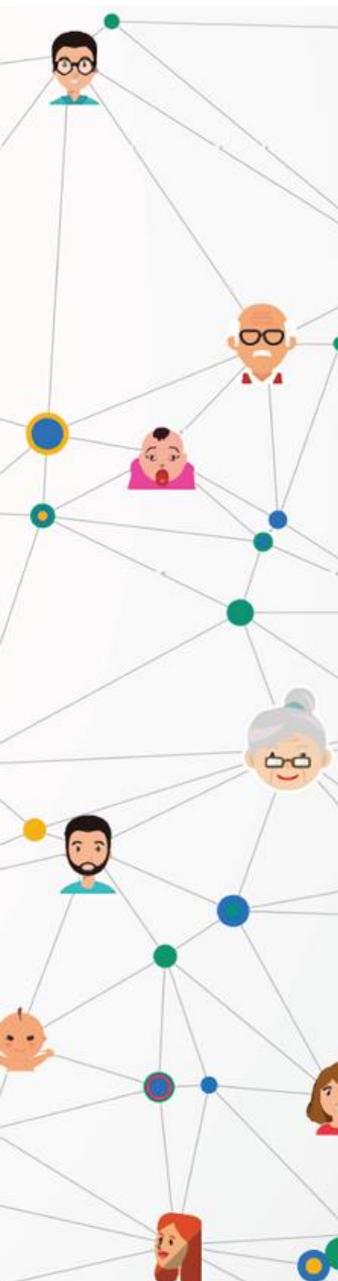


PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

Si vives en FUENTE DEL BERRO

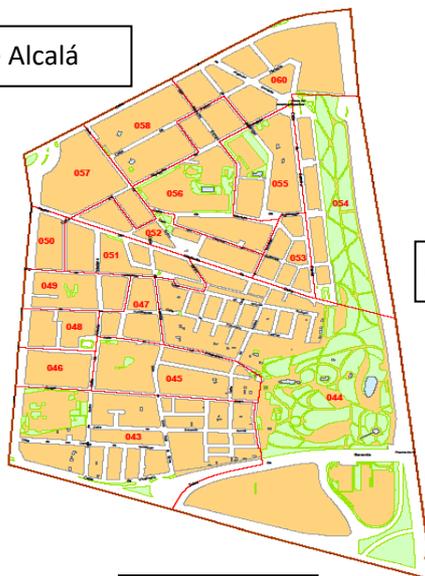


Distrito 04 - Salamanca
Barrio 43 - Fuente del Berro

Calle Alcalá

Dr. Esquerdo

Calle 30



O'Donnell



Subdirección General de Estadística

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.



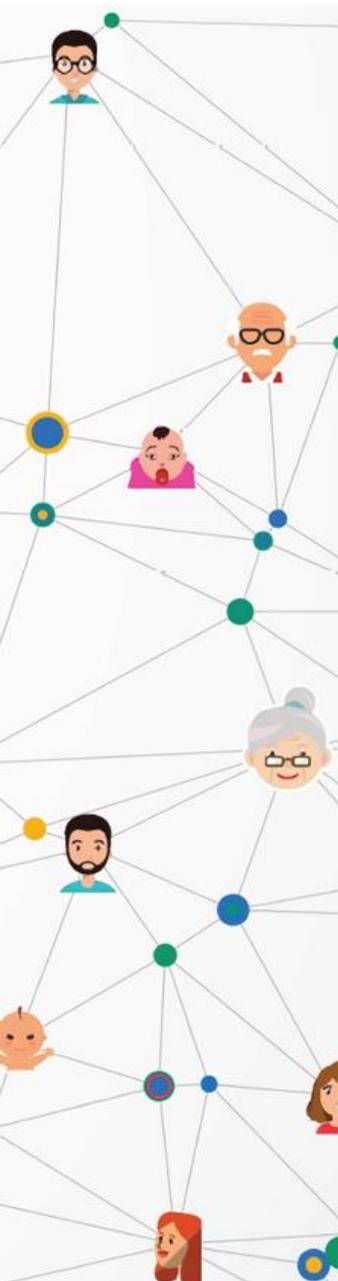


PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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 |

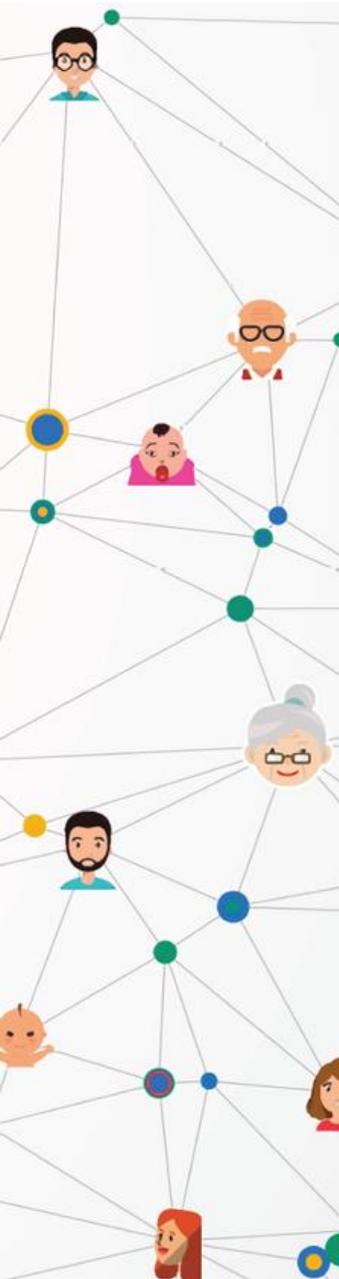




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?



ALIMENTACIÓN Y OTROS



MERCADO GUINDALERA:

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



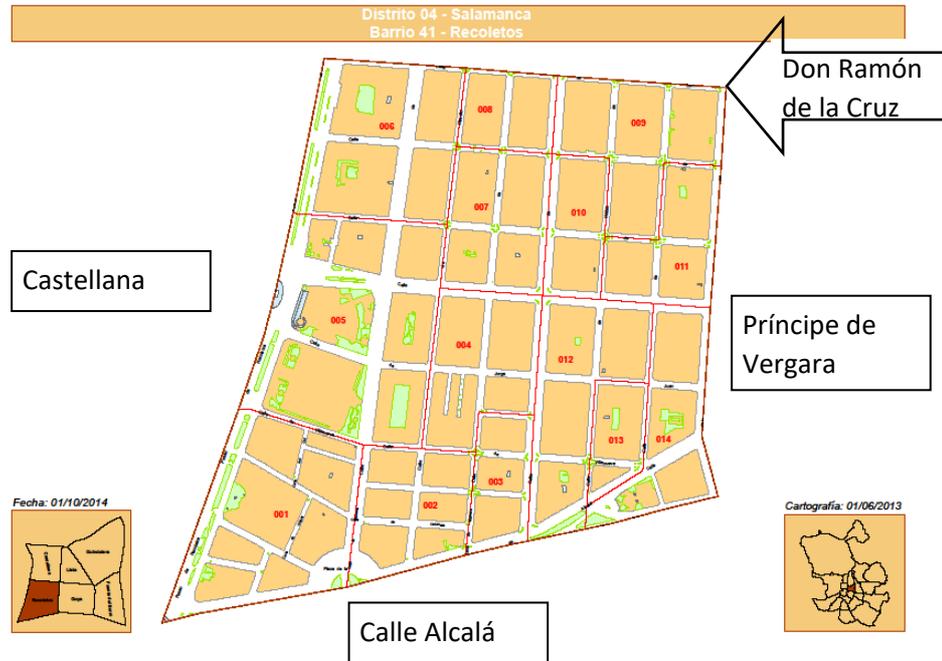


PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

Si vives en RECOLETOS



FARMACIA



Farmacia

ALIMENTACIÓN Y OTROS



MERCADO DE LA PAZ:

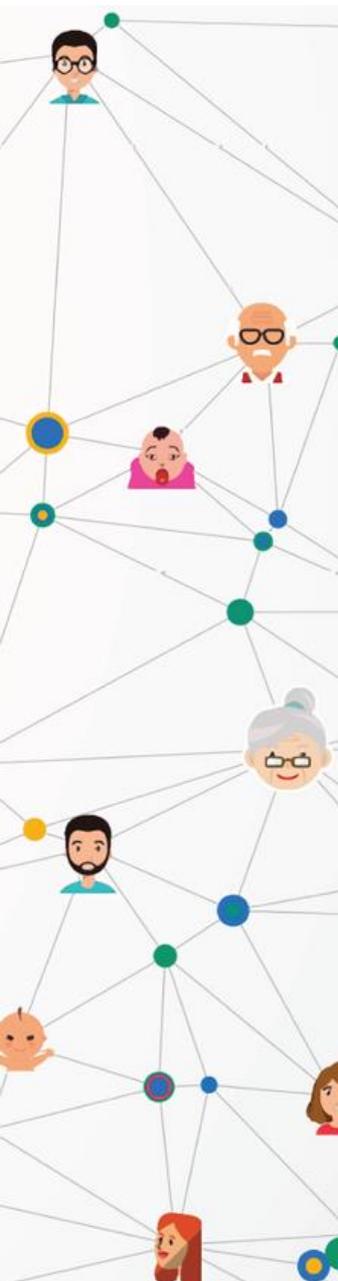
| | |
|---|--------------|
| Pollería Medina - (Aves, huevos y caza) | 91 577 1211 |
| Pescadería José Ramón - (Pescadería y congelados) | 91 575 9111 |
| La Boulette - (Alta gastronomía, charcutería gourmet) | 91 431 77 25 |
| PYANN - (Venta online de zapatos y complementos) | 91 575 57 34 |
| Casa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



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?



| | |
|---|--------------|
| 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 ESTE VERANO?

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 ESTE VERANO?

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 en el enlace a su web: Programa Agente Mediador

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: Impreso

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

Enlace a su web: Oficina de Mediación

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**

COMISARÍA DE GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD

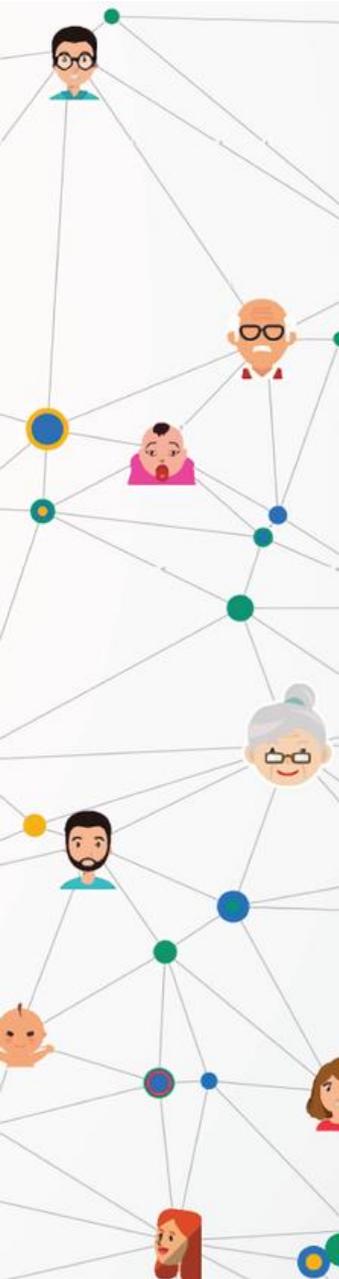
La Unidad de Gestión de la Diversidad de la Policía Municipal de Madrid, trabaja de forma especializada apoyando a las víctimas relacionadas con los delitos de odio, así como con hechos discriminatorios e intolerancia por racismo y xenofobia, orientación e identidad sexual, género, prácticas religiosas,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

c/ Hermanos Álvarez Quintero, 7 - 915 061 860 /1 - caf-1@madrid.es. Más información en su web: CAF 1





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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 - mpercognitiva@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: [enlace a materiales](#)

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

Enlace a su web: Espacio Igualdad Elena Arnedo Soriano

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

Enlace a su web: Oficina Vida Independiente

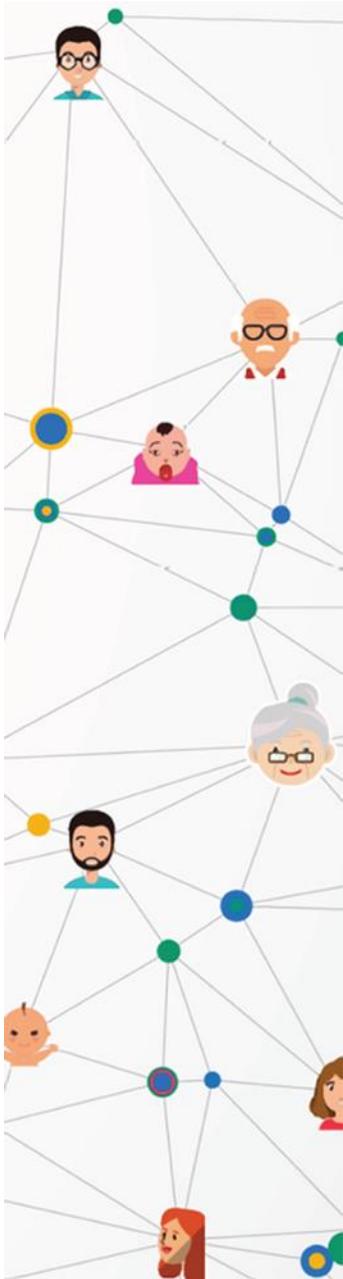
CMSc- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD COMUNITARIA

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 en su web: CMSc Salamanca Retiro

Ruta WAP: ruta para caminar en el distrito para promover este hábito saludable y placentero: [enlace web](#)





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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 su web: Servicio Asesoramiento Vivienda Madrid

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 su web: MUFACE 75

COMUNIDAD DE MADRID

012 ([Enlace web 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 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: [enlace web](#)

Administración Digital: portal para acceder información y realizar actuaciones y trámites con la Comunidad de Madrid: [Enlace portal](#)

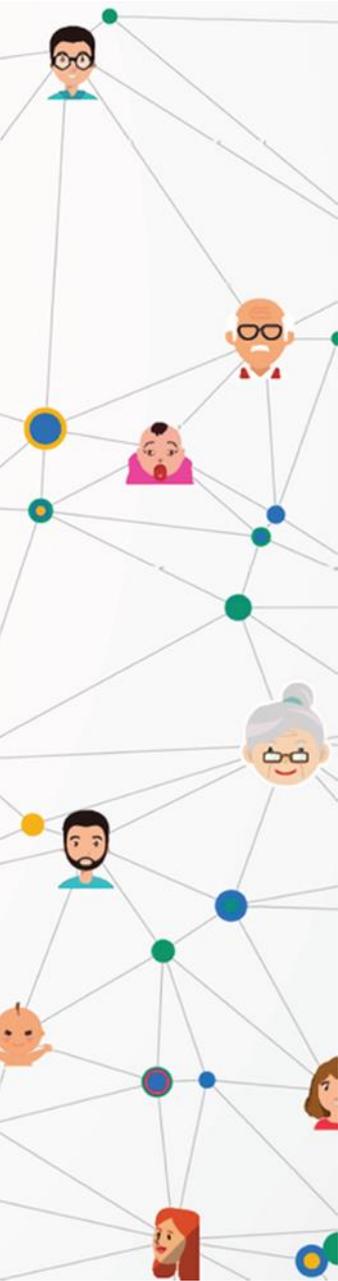
Cuenta Digital: app de la Comunidad Madrid, desde la que se podrán realizar gestiones, solicitudes y alojar de carnés oficiales de Comunidad de Madrid (carné Discapacidad, de Estudiantes, etc.). Para ello hay que identificarse. Más información: [enlace web a Cuenta Digital](#)

Guía rápida de acceso a servicios y prestaciones de **discapacidad, dependencia y atención temprana:** [enlace web a Guía rápida](#)

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

Se puede consultar la información referente en el enlace: [enlace web a Lista de espera](#)

Guía práctica Dependencia. Encontraremos más información útil en el enlace: [enlace web a Guía Dependencia](#)





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

Programa de Atención al Mayor Polimedificado

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: [enlace web Programa](#)

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: [enlace web acompañamiento en hospital](#)

Escuela Madrileña de Salud

Es un espacio de participación ciudadana que promueve la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y fomenta la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud.. Más información en el enlace: [enlace web Escuela](#)

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: [enlace web Escuela cuidadores](#)

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: [enlace web Centro Alzheimer](#)

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: [enlace web Tarjeta](#)



ADMINISTRACIÓN GENERAL DEL ESTADO

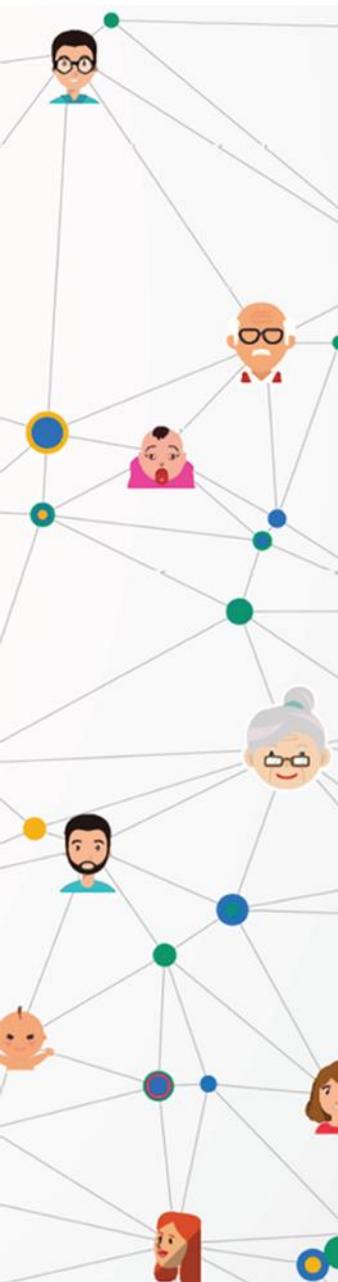
Mi Carpeta Ciudadana: espacio web con toda la información personal de la que dispone la Administración, así como, procedimientos y trámites que se precisen realizar con el Estado. Más información en el enlace: [enlace web Carpeta](#)

ASEOS PÚBLICOS FIJOS DEL DISTRITO SALAMANCA.

Encontraremos el mapa en: [enlace web mapa aseos](#)

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 |





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

FUENTES PÚBLICAS DEL DISTRITO SALAMANCA

Relación de fuentes de agua para beber en la vía pública: Más información: [enlace web Fuentes](#)



RECICLAJE

CONTENEDORES DE ACEITE USADO

- C/Ardemans, 30 (centro religioso)
- Avenida Bruselas, 57 (zona comercial)
- c/Pilar de Zaragoza, 28 (CSS Guindalera)
- c/Ayala, 28 (Mercado de la Paz)
- c/Velázquez, 52
- c/Núñez de Balboa, 40



PUNTOS LIMPIOS MÓVILES (no en días festivos)

| | |
|------------------|---|
| 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 PROGRAMADA DE ENSERES

El servicio municipal recoge los muebles, electrodomésticos y enseres de forma gratuita una vez al mes en los días establecidos para cada distrito y barrio.

El servicio se presta de **lunes a domingo** los días programados, incluidos los festivos que coincidan en días de lunes a viernes. En este enlace se facilitan indicaciones para depositar los muebles: [enlace web información para depositar muebles](#)





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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

CUIDAR MADRID ES SENCILLO
ENTRE TODOS.

consejode.es



| | |
|------------------|----------------------------|
| 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 |

También puede concertar cita previa de recogida en la página web: [enlace web avisos](#)



EDUCACIÓN AMBIENTAL

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AMBIENTALES. HABITAT MADRID

Encontraremos múltiples actividades gratuitas dirigidas a público general, como talleres, cursos, itinerarios guiados o rutas de senderismo. Requieren de reserva previa. Más información e inscripciones en: [enlace web MadridAmbiental](#)

CENTRO INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN AMBIENTAL EL HUERTO DEL RETIRO

Se realizan itinerarios guiados, conferencias, talleres y otro tipo de formaciones más continuadas sobre ecología doméstica.

Información y reservas: 91 376 91 97 // Correo electrónico: inforetiro@madrid.es

[Enlace a la web: enlace CIEA El huerto del Retiro](#)



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 Más información: [enlace web Gómez](#)

BEDMAR: Servicio de catering a domicilio.

Teléfonos: 914 990 299 Más información: [enlace web Bedmar](#)

UCALSA: Servicio de catering a domicilio.

Teléfonos: 917 813 780 / 900 102 585 Más información: [enlace web Ucalsa](#)

APOYO PSICOLÓGICO ESPECÍFICO

AMAFE

Mejora de la calidad de vida de las personas con esquizofrenia y sus entornos.

c/ General Aranz, 31 Teléfono: 91 361 27 68 o 620 730 289/ info@amafe.org / Más información en su web: [enlace Amafe](#)

Dossiers descargables de actividades: [enlace dossiers Amafe](#)

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGAS DE MADRID

En su web, entre otras informaciones, encontraremos numerosos podcast con temas de interés en torno a la Psicología: [enlace web Podcast](#)





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

También encontramos una guía de recomendaciones para personas mayores siguiendo el enlace: [enlace Guía](#)

ASOCIACIÓN PSIQUIATRÍA Y VIDA

Asociación que busca mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental, así como familiares y allegados. Más información: [enlace web](#)
C/ Martínez Izquierdo, 48 // 91.355.36.08 / 696.684.862

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 |
|-----------------------------------|---|
| Nombre: Carolina Martín | Teléfono: 610 738 020 (nº colegiada 2147) |
| Nombre: Yolanda del Barrio Alonso | Teléfono: 670 637 484 (nº colegiada 1584) |
| Nombre: Beatriz Campos Varea | Teléfono: 639 103 231 (nº colegiada 2865) |
| Nombre: Elena Mera | Teléfono: 661 717 371 (nº colegiada 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.

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.

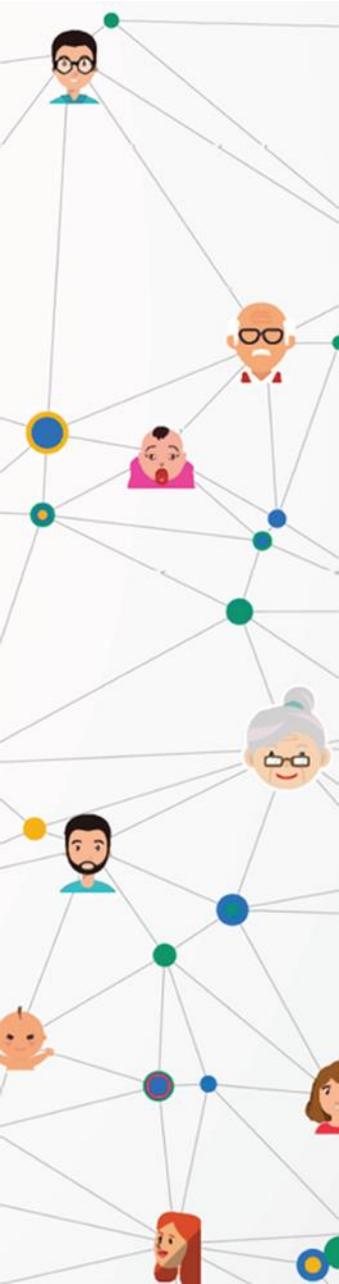
Distrito Retiro

Centro Pío Baroja en calle Pío Baroja, 8 / Teléfono para cita: 918 267 980 / Zona Retiro-Hospital Niño Jesús

Centro Benito Pérez Galdós en Avenida Ciudad de Barcelona, 182 / Teléfono para cita: 918 267 980 / Zona metro Pacífico

Distrito Chamberí

Centro Blasco de Garay en calle Blasco de Garay, 40 / Teléfono para cita: 918 267 980 / Zona metro San Bernardo





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

Distrito Ciudad Lineal

Centro Manuel Alexandre en Avenida Daroca, 50 / Teléfono para cita: 911 950 056 / Zona metro El Carmen

Distrito Chamartín

Centro Santa Hortensia en calle Santa Hortensia, 15 / Teléfono para cita: 911 950 056 / Zona metro Prosperidad

Centro Nicolás Salmerón en calle Mantuano, 51 / Teléfono para cita: 911 950 056 / Zona metro Concha Espina

Distrito Centro

Centro Antón Martín en calle Cabeza, 14 / Teléfono para cita: 918 267 980 / Zona metro Tirso de Molina

Centro Benito Martín Lozano en calle Santa Brígida, 12 / Teléfono para cita: 918 267 980 / 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 Más información: [enlace web](#)

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 ámate a ayudar en tu barrio. Más información: [enlace web](#)

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



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.





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

| | |
|---|---|
| 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: enlace APP |
| CRUZ ROJA | Llamando al 900 444 111 o al correo teacompana@cruzroja.es o formulario web: enlace formulario |
| 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 / Enlace web |

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: enlace web

ASOCIACIÓN DE LUCHA CONTRA EL MALTRATO A MAYORES (ALMAMA)

Página web: enlace web / Correo electrónico: almama.org@gmail.com
Teléfono de contacto: 639 667 491

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES DE MAYORES (CEOMA)

Página web: enlace web / 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). 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: enlace web
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



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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. En su web se puede solicitar interpretación y mediación: [enlace formulario](#)

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



COOLTORISE: Proyecto europeo que busca generar conciencia sobre la pobreza energética en verano. Materiales formativos en su web: [enlace](#) o en canal Youtube: [enlace canal](#) . Para contactar en su formulario web: [enlace](#)

OCIO



PROGRAMA RUTAS CULTURALES PARA MAYORES

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. En el siguiente enlace encontramos la información de forma más ampliada: [enlace web](#)

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: [enlace web](#)

BIBLIOTECAS



TELEBIBLIOTECA:

Servicio de **préstamo a domicilio** para personas mayores de 70 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 su web: [enlace web](#)

BIBLIOTECA MANUEL ALVAR:

Plataforma gratuita Ebiblio, de libros, revistas, periódicos, audios y películas. [Enlace web](#)



PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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: enlace web

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: enlace web
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: enlace Youtube

DEPORTE



Centro Deportivo Municipal **Fuente Del Berro**

C/Elvira, 36 / Teléfono: 915 881 369 / Correo: idmfuenteberro@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. Más información en: enlace 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: enlace Canal

Programa **MOVESE ES CUIDARSE** Ayuntamiento de Madrid

Sesiones grupales semanales de una hora de intensidad moderada-baja, que se realizan en los parques y son dirigidas por personal especializado.





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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 o rellenando ficha de inscripción en internet desde el enlace: [enlace ficha de inscripción](#) . Más información en la página web: [enlace web](#)

Parque Eva Perón

Fuente grande, detrás 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

Canal de Youtube con vídeos deportivos y de entrenamiento específicos para mayores de 65 desde Madrid Es Deporte: [enlace canal Madrid es Deporte](#) .

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

Página web: [enlace Rafael Altamira - Quinta del Berro](#)

Centro Cultural **BUENAVISTA**

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

Correo ccbuenavista@madrid.es / Página web: [enlace Buenavista](#)

Centro Cultural **MAESTRO ALONSO**

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

Correo maestroalonso@centros culturalesdemadrid.com / Página web: [enlace Maestro Alonso](#)

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 [Página web: enlace Fernando Fernán Gómez](#)

Centro Cultural **EMILIA PARDO BAZÁN**

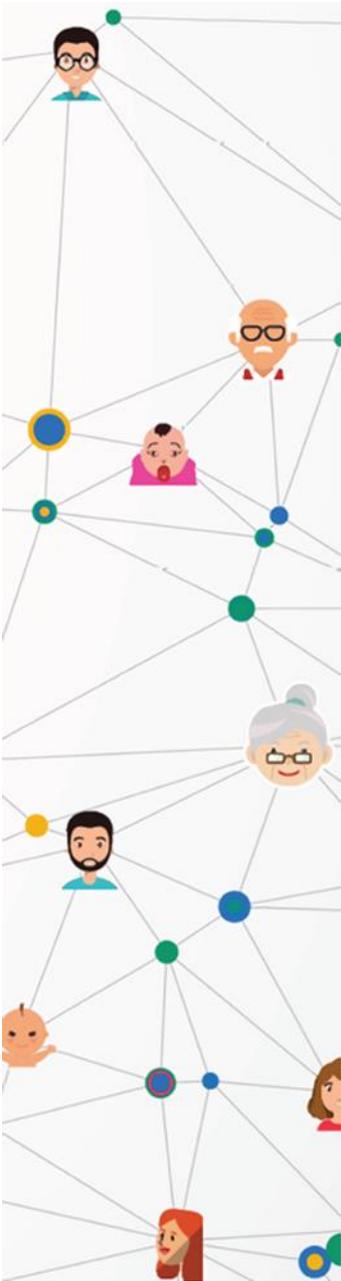
Calle Goya 1 (subterráneo) / Teléfono 913 052 081 /

Correo: ccemiliapardobazan@madrid.es / [Página web: enlace Emilia Pardo Bazán](#)

PASEA MADRID

Programa de recorridos guiados gratuitos por la ciudad para acercar el patrimonio histórico a las madrileñas y madrileños. Información y contacto: [enlace web](#)

Reserva previa en: [enlace reserva Pasea Madrid](#)





PROYECTO SENES.

SOY MAYOR...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

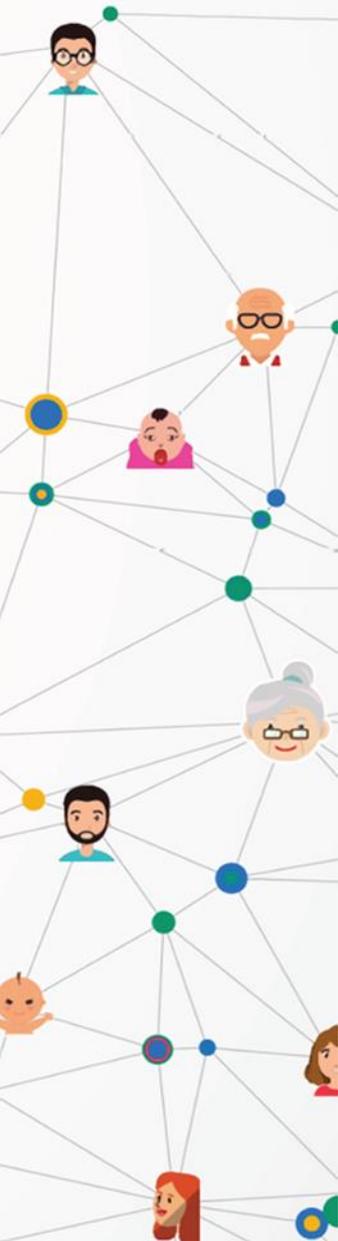
MUSEOS

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 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 i colección de objetos históricos y artísticos centrada en la vida cotidiana y las costumbres 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 hablar 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 actividades, conferencias y publicaciones en las áreas humanísticas y científicas. 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: | Enlace web |
| PINACOTECA DI BRERA - Milán | Enlace web |
| MUSEI VATICANI - Roma | Enlace web |
| MUSEO DEL PRADO - Madrid | Enlace web |
| MUSEO ARCHEOLOGICO - Atenas | Enlace web |
| MUSEO DEL LOUVRE - Paris | Enlace web |





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR**...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

| | |
|--------------------------------------|------------|
| BRITISH MUSEUM - Londres | Enlace web |
| METROPOLITAN MUSEUM - New York | Enlace web |
| HERMITAGE - San Petersburgo | Enlace web |
| NATIONAL GALLERY OF ART - Washington | Enlace web |
| GOOGLE ARTS & CULTURE | Enlace web |

En el siguiente listado encontraremos la información del período de **acceso gratuito a los museos** distribuida en orden cronológico.

Lunes

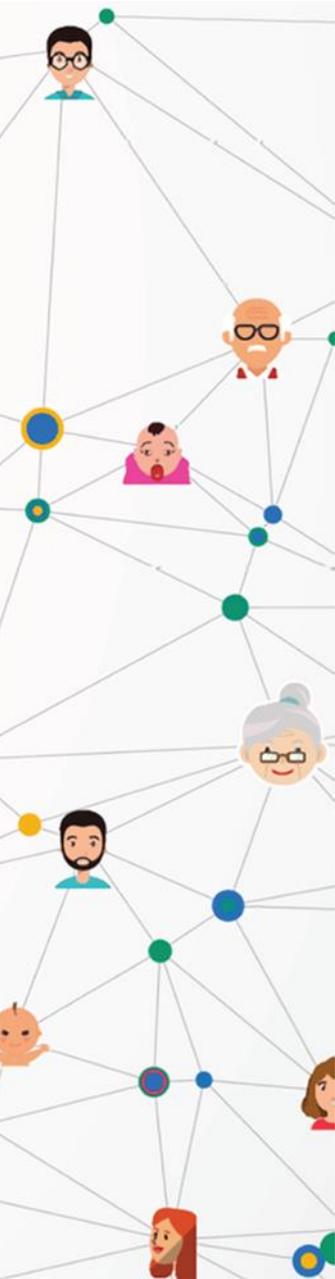
- Museo Artes Decorativas: 10 a 15
- Museo Thyssen-Bornemisza: 12 a 16
- Palacio Real: 17 a 19
- Museo Prado: 18 a 20
- Museo Reina Sofía: 19 a 21

Martes

- Museo Artes Decorativas: 10 a 15
- Museo San Isidro: 10 a 20
- Museo Historia de Madrid: 10 a 20
- Museo Lázaro Galdiano: 14 a 15
- Palacio Real: 17 a 19
- Museo Prado: 18 a 20

Miércoles

- Museo Artes Decorativas: 10 a 15
- Museo Bellas Artes de San Fernando: 10 a 15
- Museo San Isidro: 10 a 20
- Museo Historia de Madrid: 10 a 20
- Museo Lázaro Galdiano: 14 a 15
- Palacio Real: 17 a 19
- Museo Prado: 18 a 20
- Museo Reina Sofía: 19 a 21

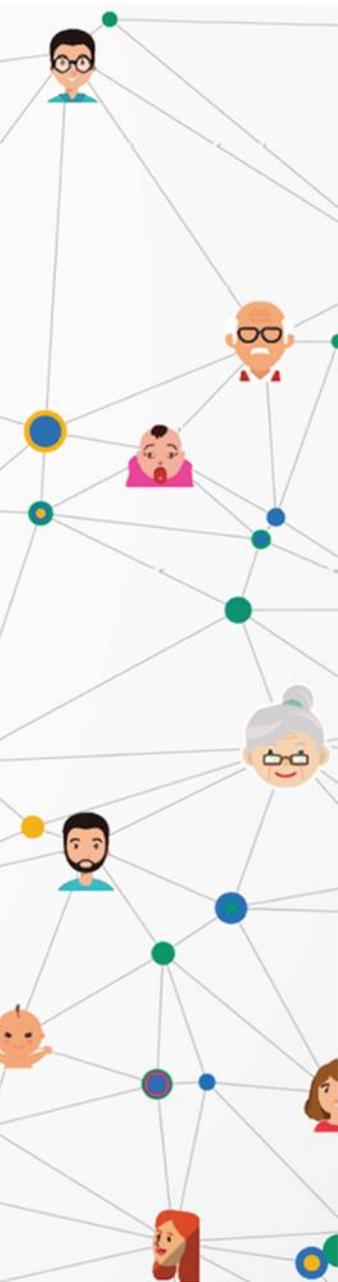




PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR**...

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?



Jueves

- Museo Artes Decorativas: 10 a 15
- Museo San Isidro: 10 a 20
- Museo Historia de Madrid: 10 a 20
- Museo Lázaro Galdiano: 14 a 15
- Museo América: 14 a 19
- Palacio Real: 17 a 19
- Museo Cerralbo: 17 a 20
- Museo Prado: 18 a 20
- Museo Reina Sofía: 19 a 21
- Museo del Traje: 19 a 22:30

Viernes

- Museo Artes Decorativas: 10 a 15
- Museo San Isidro: 10 a 20
- Museo Historia de Madrid: 10 a 20
- Museo Lázaro Galdiano: 14 a 15
- Museo Prado: 18 a 20
- Museo Reina Sofía: 19 a 21

Sábado

- Museo Artes Decorativas: 10 a 15
- Museo San Isidro: 10 a 20
- Museo Historia de Madrid: 10 a 20
- Museo Lázaro Galdiano: 14 a 15
- Museo Romanticismo: 14 a 20:30
- Museo Arqueológico: 14 a 20
- Museo Sorolla: 14 a 20
- Museo del Traje: 14 a 20
- Museo Prado: 18 a 20
- Museo Reina Sofía: 19 a 21

Domingo

- Museo Arqueológico: 9:30 a 15
- Museo Artes Decorativas: 10 a 15
- Museo San Isidro: 10 a 20
- Museo Historia de Madrid: 10 a 20
- Museo Cerralbo: 10 a 17
- Museo Sorolla: 10 a 15
- Museo del Traje: 10 a 15
- Museo de América: 10 a 15
- Museo Romanticismo: 10 a 15
- Museo Reina Sofía: 12:30 a 14:30
- Museo Lázaro Galdiano: 14 a 15
- Museo Ciencias Naturales: 15 a 20
- Museo Prado: 17 a 19



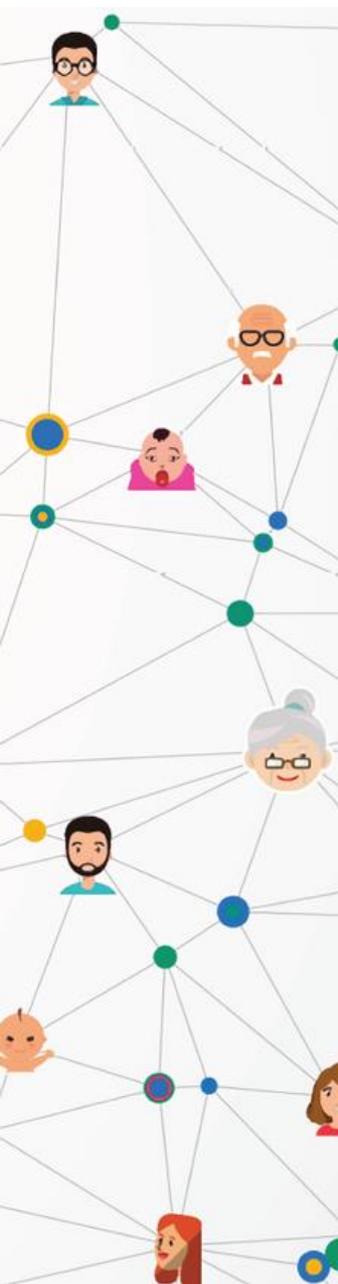
PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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
Más información en su web: [enlace web](#)
- PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO PARA MAYORES COMUNIDAD DE MADRID.
Inscripciones y más información en su web: [enlace web](#)
- UNIVERSIDAD MAYORES UCM
Inscripciones y más información en su web: [enlace web](#)
Vídeos con talleres, cursos y entrevistas: [enlace Youtube](#)
- UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID (contenidos en abierto)
Enlace a contenidos en abierto: [enlace web](#)
- UNED-Universidad a Distancia con programas específicos para adultos mayores
SENIOR: [enlace web](#)
MOOCS y otras formaciones en abierto: [enlace web](#)
- CANAL SÉNIOR: canal especializado para adultos mayores en el que se podrán encontrar cursos de alfabetización digital, clases de habilidades sociales y psicología, etc. Más información en su web: [enlace web](#)





PROYECTO SENES.

SOY **MAYOR...**

¿CÓMO PUEDO CUIDARME ESTE VERANO?

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!

