

Programación del mes de febrero

FEBRERO 2026



ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

VISITAS CULTURALES

PROGRAMACIÓN "LA CAIXA"

JARDÍN TERAPÉUTICO "LOS SENTIDOS"

ACTIVIDADES COMUNITARIAS

SOLEDAD NO DESEADA



Ángel Viveros Gutiérrez
Alcalde del Ayuntamiento
de Coslada



Charo Arroyo Lázaro
Concejala delegada de
Servicios Sociales y Mayores



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES
Y MAYORES



REUNIONES

DELEGADAS/OS CURSO 2025 -26

Las reuniones de las personas delegadas de los talleres del programa de Envejecimiento Activo tendrán lugar en:

- **CMM La Cañada:**
jueves 19 de febrero a las 10:30 h.
- **CMM La Rambla:**
1ª convocatoria para talleres de mañana:
viernes 20 de febrero a las 10 h.
2ª convocatoria para talleres de tarde:
viernes 20 de febrero a las 12 h.
- **CMM Ciudad 70:**
lunes 23 de febrero a las 10 h.
- **CMM José Luis Sampedro:**
lunes 23 de febrero a las 12 h.
- **CMM Primavera:**
1ª convocatoria para talleres de mañana:
viernes 27 de febrero a las 10 h.
2ª convocatoria para talleres de tarde:
viernes 27 de febrero a las 12 h.

¡GRACIAS
POR TU
COLABORACIÓN!

NUEVO !!

ASESORIAS DIGITALES

Puedes pedir **CITA** en el **nuevo espacio de atención individual** para resolver dudas sobre manejo de móviles (configuración, uso de aplicaciones...) u otros dispositivos.

Horarios de atención:

- CMM Primavera: martes, de 09:15 a 11:15 h.
- CMM La Rambla: martes, de 11:45 a 13:45 h.
- CMM Ciudad 70: martes, de 16:30 a 18:30 h.
- CMM JL Sampedro: jueves, de 09:15 a 11:15 h.
- CMM La Cañada: jueves, de 11:45 a 13:45 h.

CITA PREVIA: en el **650 265 743**, en horario de 12 a 14 h. ó de 16 a 18 h. a partir del 2 de febrero.

Charla Taller del Aula Abierta de Informática: “INTELIGENCIA ARTIFICIAL”

Fecha: martes 10 de febrero,
de 10 a 12 h. en CMM Primavera.

Inscripciones online o en Aula Abierta de informática
los miércoles de 16 a 18 h.
por orden de llegada y hasta completar aforo.

APÚNTATE AQUÍ



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES
Y MAYORES

Mayores



RED DE ATENCIÓN
A MAYORES EN SOLEDAD



CONOCE EL PROGRAMA DE TERMALISMO DEL IMSERSO

Sesión informativa sobre la tramitación de la solicitud del programa de Termalismo del IMSERSO.

Fecha: viernes 6 de febrero,
de 10 a 11:30 h. en CMM Primavera.

Inscripciones: miércoles 4 de febrero
a las 10 h. en CMM Primavera,
por orden de llegada con carné de socio/a.

MUSEO DE AMÉRICA

Realiza un recorrido guiado por la exposición permanente y descubre la colección de objetos arqueológicos prehispánicos y una gran muestra etnográfica de las culturas americanas de los siglos XIX y XX.

Fecha: viernes 13 de febrero.

Salida: 9:15 h. desde acceso exterior de Renfe Coslada.

CONCIERTO ORQUESTA SINFÓNICA RTVE

Disfruta de un espacio musical con acceso al ensayo general de la Orquesta Sinfónica y Coro de RTVE en el Teatro Monumental.

Fecha: jueves 26 de febrero.

Salida: 9:15 h. desde acceso exterior de Renfe Coslada.

EXPOSICIÓN INMERSIVA: “CLEOPATRA”

Realiza un recorrido inmersivo y conoce la grandeza de la última reina de Egipto.

Fecha: viernes 6 de marzo.

Salida: 9:20 h. desde acceso exterior de Renfe Coslada.

Importe: 11 €/persona.

Se abonará el día de la actividad.

Inscripciones:

Viernes 6 de febrero, a las 9.30 h.
en CMM Primavera y a las 11:30 h en CMM La Rambla.

Sorteos: a las 11 h. en CMM Primavera
y a las 13 h. en CMM La Rambla.

Cada socio/a se podrá inscribir a una de las visitas guiadas propuestas. Máximo de 2 inscripciones/persona.



VIERNES DE BAILE

Desde el Programa de Actividades Socioculturales de la Concejalía de Mayores podrás disfrutar del **BAILE de los viernes**, con dinamización.

Centros y fechas:

- **CMM Primavera: 6 de febrero.**
- **CMM La Cañada: 13 de febrero.**
- **CMM Ciudad 70: 20 de febrero.**
- **CMM José Luis Sampedro: 27 de febrero.**

Horario: de 17:30 a 20:30 h.

Entrada libre, con carné de socio/a, hasta completar aforo.



Organiza: Concejalía de Servicios Sociales y Mayores



MEJORA DE LAS COMPETENCIAS DIGITALES

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA:

Horario: lunes y miércoles, de 10 a 12 h.
en CMM Primavera.

Inicio: lunes 2 de marzo. **Fin:** miércoles 25 de marzo.

WHATSAPP:

Horario: martes y jueves, de 17 a 19 h.
en CMM Primavera.

Inicio: martes 10 de marzo. **Fin:** jueves 19 de marzo.

Inscripciones (taller de Iniciación y Whatsapp):

miércoles 18 de febrero a las 11:30 h.

en CMM Primavera, por orden de llegada, con carné de socio/a.
Máximo de 2 inscripciones/persona.



Actividades realizadas en el marco del convenio de colaboración entre la
Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de
Madrid y Fundación "la Caixa".

SALUD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD

FUNDACIÓN "LA CAIXA"

EN FORMA:

Horario: martes y jueves, de 18:30 a 19:30 h.
en CMM Primavera.

Inicio: martes 3 de marzo. **Fin:** jueves 7 de mayo.

Inscripciones: miércoles 18 de febrero a las 11:30 h.
en CMM Primavera.

DESARROLLO PERSONAL

VIVIR ES DESCUBRIRME:

Horario: martes, de 18 h. a 19:30 h.
en CMM José Luis Sampedro.

Inicio: martes 10 de marzo. **Fin:** martes 9 de junio.

Inscripciones: martes 24 de febrero a las 12 h.
en CMM José Luis Sampedro.

Inscripciones por orden de llegada, con carné de socio/a.
Máximo de 2 inscripciones/persona.



Actividades realizadas en el marco del convenio de colaboración entre la
Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de
Madrid y Fundación "la Caixa".



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES
Y MAYORES



JARDÍN TERAPÉUTICO "LOS SENTIDOS" PLAZAS LIBRES FEBRERO

Encuétranos en la Avenida de la Constitución, 106



JARDÍN TERAPÉUTICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 A 9:45	RELAJACIÓN (2 PLAZAS)		RELAJACIÓN (5 PLAZAS)	RELAJACIÓN (2 PLAZAS)	RELAJACIÓN (3 PLAZAS)
9:30 A 10:15				MARCHA NÓRDICA (5 PLAZAS)	
10:00 A 10:45					RELAJACIÓN (1 PLAZA)
11:30 A 12:15			YOGA (1 PLAZA)	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (1 PLAZA)	
12:00 A 12:45					VIVE EL JARDÍN (2 PLAZAS)
13:00 A 13:45		RELAJACIÓN (2 PLAZAS)		RELAJACIÓN (4 PLAZAS)	VIVE EL JARDÍN COGNITIVO (3 PLAZAS)
16:00 A 16:45	RELAJACIÓN (5 PLAZAS)		VIVE EL JARDÍN (5 PLAZAS)		
17:00 A 17:45	RELAJACIÓN (2 PLAZAS)	VIVE EL JARDÍN (3 PLAZAS)	RELAJACIÓN (2 PLAZAS)	VIVE EL JARDÍN (3 PLAZA)	

INSCRIPCIONES EN EL TELÉFONO:
690 03 39 76



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES
Y MAYORES



ACTIVIDADES de las ASOCIACIONES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

ACTIVIDADES COMUNITARIAS

La **Asociación del CMM Ciudad 70** organiza:

- **JUEGOS EN COMPAÑÍA:** martes y jueves, de 17 a 19 h.
- **PETANCA:** lunes y miércoles de 9:30 a 11:30 h. en el parque exterior al centro.
- **TALLER DE MANDALAS:** miércoles, de 11:30 a 12:30 h.
- **CROCHÉ:** lunes, de 17 a 20 h.

Si quieres participar, consulta en la Asociación CMM Ciudad 70, los lunes y miércoles de 11 a 13 h.

La **Asociación del CMM La Cañada** organiza:

- **RISOTERAPIA:** martes 17 y 24 de febrero, de 11 a 13 h. en CMM La Cañada.

Más información en la Asociación CMM La Cañada, los lunes y miércoles, de 11 a 13 h.

Inscripciones por orden de llegada (10 plazas para socios/as de CMM La Cañada y 10 plazas para socios/as de otros CMM).

La **Asociación del CMM José Luis Sampedro** organiza:

- **RISOTERAPIA:** martes 17 y 24 de febrero y martes 3 y 10 de marzo, de 17:30 a 19 h.

Más información en la Asociación CMM José Luis Sampedro, los lunes y miércoles de 10 a 12 h.

Inscripciones por orden de llegada y hasta completar aforo.



ACTIVIDADES de las ASOCIACIONES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

La Asociación del CMM Primavera organiza:

- **BAILE LOS DOMINGOS de 18 a 20 h.**

Próximo **domingo 15 de febrero ¡FIESTA DE CARNAVAL!**

Más información en la Asociación CMM Primavera,
los miércoles y Jueves de 11 a 13 h.

La Asociación del CMM La Rambla organiza:

- **BAILE LOS SÁBADOS Y DOMINGOS de 17 a 20:15 h.**

Próximo **domingo 15 de febrero ¡COMIDA DE ENAMORADOS!**

Más información en la Asociación CMM La Rambla,
los lunes y miércoles de 11 a 13 h.

SABOR SOCIAL

Participa en nuestro espacio por la prevención de la
SOLEDAD NO DESEADA.

Si buscas un **espacio en compañía**, donde hablar y
divertirte, mientras compartimos un café,
¡te estamos esperando!

**Jueves a las 16:30 h. en el
CMM José Luis Sampedro.**

Teléfono de contacto: 649 77 24 20

SOLEDAD NO DESEADA

Centro Municipal de Mayores PRIMAVERA:

C/ Velázquez, 6. Teléfono: 91 071 27 51

Centro Municipal de Mayores LA RAMBLA:

Avenida Príncipes de España, 8. Teléfono: 91 627 82 00

Extensión: 3760

Centro Municipal de Mayores LA CAÑADA:

C/ del Poniente, 3. Teléfono: 91 052 66 44

Centro Municipal de Mayores CIUDAD 70:

C/ Frankfurt, 2. Teléfono: 91 627 82 00 Extensión: 3761

Centro Municipal de Mayores JOSÉ LUIS SAMPEDRO:

C/ Juan de Herrera, 2. Teléfono: 91 674 02 02

Para seguir al día con las notificaciones de la
Concejalía de Servicios Sociales y Mayores
puedes acceder al siguiente canal de **Whatsapp:**

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6c8YhFy72GI3GvaD10>