

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES NICOLÁS SALMERÓN

SOLICITUD DE ACTIVIDADES CURSO 2026-2027

| | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Nombre y apellidos | |
| Teléfono de contacto | |
| Correo electrónico | |
| Sexo y Edad | <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer Edad: |

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Junto con la solicitud hay que aportar una fotocopia de la tarjeta de madridmayor.es del distrito
- No se admitirán solicitudes con letra o números ilegibles
- Podrán solicitarse un máximo de 3 actividades (2 de ellas del bloque de actividades físicas)
- Plazo de Solicitud del 22 de junio al 26 de junio de 2026, de lunes a viernes de 9:30 a 12:30 horas, presencialmente en el despacho de la Animadora Sociocultural del centro de mayores del sea socia esa persona
- En los grupos donde haya más solicitudes que plazas disponibles se realizará un sorteo público el 3 de Julio a las 11:00 h. en la cafetería del Centro de Mayores.
- Las listas de admitidos estarán publicadas el 24 de julio de 2026 en los tablones informativos del centro y en la página web.
- Dudas y reclamaciones del proceso de inscripción a través de formulario en la página web: centrosmayoreschamartin.com o presencialmente en el centro de mayores en horario de 9:30 a 12:30 h. del 27 al 31 de Julio de 2026.
- Importante: al final de la hoja de inscripción figura un apartado de actividades que pueden elegirse independientemente de las 3 solicitadas.
- Las clases comenzarán el día 1 de octubre de 2026

Marque con una X en la casilla derecha la actividad que solicita

| ACTIVIDADES FÍSICAS (DE ESTE BLOQUE SÓLO SE PODRÁN SELECCIONAR DOS ACTIVIDADES) | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-----------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 1 | Lunes | 09:00-10:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 2 | Lunes | 10:00-11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 3 | Lunes | 11:00-12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 4 | Miércoles | 09:00-10:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 5 | Miércoles | 10:00-11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 6 | Miércoles | 11:00-12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 7 | Jueves | 09:30-10:30 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 8 | Jueves | 10:30-11:30 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 1 | Viernes | 09:00-10:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 2 | Viernes | 10:00-11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia Mantenimiento | 3 | Viernes | 11:00-12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Estiramientos y Pilates | 1 | Lunes | 12:00-13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Estiramientos y Pilates | 2 | Lunes | 13:00-14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Estiramientos y Pilates | 3 | Jueves | 11:30-12:30 |
| <input type="checkbox"/> | Estiramientos y Pilates | 4 | Jueves | 12:30-13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Estiramientos y Pilates | 5 | Viernes | 12:00-13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Estiramientos y Pilates | 6 | Viernes | 13:00-14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Yoga | 1 | Martes | 09:00-10:00 |
| <input type="checkbox"/> | Yoga | 2 | Martes | 10:00-11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Yoga | 3 | Martes | 11:00-12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Taichi | 1 | Viernes | 12:00 a 13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Taichi | 2 | Viernes | 13:00 a 14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Senderismo | 1 | Martes | 09:00-14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Senderismo | 2 | Miércoles | 09:00-14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Senderismo | 3 | Jueves | 09:00-14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia acuática (Polideportivo Pradillo) | 1 | Martes | 13:00-14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Gimnasia acuática (Polideportivo Pradillo) | 2 | Jueves | 13:00-14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Yoga (Colonias Históricas) | 1 | Miércoles | 10:00 a 11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Yoga (Colonias Históricas) | 2 | Miércoles | 11:00 a 12:00 |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---|-----------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Yoga (Colonias Históricas) | 3 | Miércoles | 12:00 a 13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Pilates (Colonias Históricas) | 1 | Viernes | 11:00 a 12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Pilates (Colonias Históricas) | 2 | Viernes | 12:00 a 13:00 |
| ESTIMULACIÓN SENSORIAL (CTEM. CMM Nicolás Salmerón) | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Estimulación sensorial (trimestral) | 1 | Martes | 10:00-10:45 |
| <input type="checkbox"/> | Estimulación sensorial (trimestral) | 2 | Martes | 10:45-11:30 |
| <input type="checkbox"/> | Estimulación sensorial (trimestral) | 3 | Martes | 11:30-12:15 |
| <input type="checkbox"/> | Estimulación sensorial (trimestral) | 4 | Martes | 12:15-13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Estimulación sensorial (trimestral) | 5 | Jueves | 10:00-10:45 |
| <input type="checkbox"/> | Estimulación sensorial (trimestral) | 6 | Jueves | 10:45-11:30 |
| <input type="checkbox"/> | Estimulación sensorial (trimestral) | 7 | Jueves | 11:30-12:15 |
| <input type="checkbox"/> | Estimulación sensorial (trimestral) | 8 | Jueves | 12:15-13:00 |
| ACTIVIDADES PSICOSOCIALES | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Memoria | 1 | Miércoles | 16:00-17:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria | 2 | Miércoles | 17:00-18:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria | 3 | Miércoles | 18:00-19:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria | 4 | Miércoles | 19:00-20:00 |
| <input type="checkbox"/> | Apoyo Psicológico | 1 | Lunes | 10:00-11:30 |
| <input type="checkbox"/> | Apoyo Psicológico | 2 | Jueves | 10:00-11:30 |
| <input type="checkbox"/> | Emociones (Colonias Históricas) | 1 | Martes | 12:00 a 14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria (Colonias Históricas) | 1 | Martes | 10:00 a 11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria (Colonias Históricas) | 2 | Martes | 11:00 a 12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria (Colonias Históricas) | 3 | Miércoles | 10:00 a 11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria (Colonias Históricas) | 4 | Miércoles | 11:00 a 12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria (Colonias Históricas) | 5 | Miércoles | 12:00 a 13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Memoria (Colonias Históricas) | 6 | Miércoles | 1300 a 14:00 |
| NUEVAS TECNOLOGÍAS | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles (trimestral-Medio) | 1 | Lunes | 16:00 a 17:30 |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles(trimestral-avanzado) | 2 | Lunes | 17:30 a 19:00 |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles (trimestral-Inicio) | 3 | Martes | 16:00 a 17:30 |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles(trimestral-Medio) | 4 | Martes | 17:30 a 19:00 |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles (trimestral-Inicio) | 5 | Miércoles | 16:00 a 17:30 |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles (trimestral avanzado) | 6 | Miércoles | 17:30 a 19:00 |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles (trimestral-Inicio) | 7 | Jueves | 16:00 a 17:30 |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles (trimestral-Inicio) | 8 | Jueves | 17:30 a 19:00 |
| <input type="checkbox"/> | Manejo de Móviles(trimestral-Medio) | 9 | Viernes | 12:00 a 13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Informática Inicial (anual) | 1 | Jueves | 09:00-10:00 |
| <input type="checkbox"/> | Informática Inicial (anual) | 2 | Jueves | 10:00-11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Informática Intermedia (anual) | 1 | Jueves | 11:00-12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Informática Intermedia (anual) | 2 | Viernes | 09:00-10:00 |
| <input type="checkbox"/> | Informática Avanzada (anual) | 1 | Viernes | 10:00-11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Internet para el día a día (trimestral) | 1 | Viernes | 11:00-12:00 |
| ACTIVIDADES CULTURALES FORMATIVAS | | | | |
| <input type="checkbox"/> | English Conversation High Level | 1 | Lunes | 11:30 a 13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Advanced English Workshop | 2 | Lunes | 12:00 a 13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Inglés Intermedio | 3 | Martes | 17:00 a 18:30 |
| <input type="checkbox"/> | Francés Nivel Medio | 1 | Miércoles | 11:30 a 13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Historia del Arte | 1 | Miércoles | 10:00 a 12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Historia del Arte | 2 | Miércoles | 12:00 a 14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Astronomía Nivel 1 | 1 | Martes | 10:00 a 11:30 |
| <input type="checkbox"/> | Astronomía Nivel 2 | 1 | Martes | 12:00 a 13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Risoterapia (Trimestral) | 1 | Lunes | 11:35 a 12:45 |
| <input type="checkbox"/> | Diálogos sobre Hª, Ciencia y Fª | 1 | Jueves | 11:30 a 13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Grupo Encuentro | 1 | Jueves | 12:00 a 14:00 |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Mañanas Musicales | 1 | Jueves | 10:00 a 12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Saber Escuchar Música Clásica | 1 | Viernes | 10:00 a 12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Saber Escuchar Música Clásica | 2 | Viernes | 12:00 a 14:00 |
| <input type="checkbox"/> | Tertulias sobre Hª, literatura y Fª | 1 | Lunes | 10:00 a 11:30 |
| <input type="checkbox"/> | Tertulias de actualidad | 1 | Lunes | 11:00 a 13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Tertulias de Madrid | 1 | Miércoles | 10:30 a 11:30 |
| ACTIVIDADES ESCÉNICAS | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Baile en Línea | 1 | Jueves | 9:00 a 10:00 |
| <input type="checkbox"/> | Baile en Línea | 2 | Jueves | 10:00 a 11:00 |
| <input type="checkbox"/> | Baile en Línea | 3 | Jueves | 11:00 a 12:00 |
| <input type="checkbox"/> | Sevillanas Inicio | 1 | Miércoles | 12:00 a 13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Sevillanas Avanzado | 2 | Miércoles | 12:00 a 13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Castañuelas | 1 | Martes | 12:00 a 13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Grupo Teatro | 1 | Lunes y jueves | L. 9:30 a 11:30 J. 11:00 a 13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Coro | 1 | Martes | 10:00 a 12:00 |
| ACTIVIDADES PLÁSTICAS | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Arte y Reciclaje (manualidades) | 1 | Viernes (dos al mes) | 11:00 a 13:00 |
| <input type="checkbox"/> | Ganchillo | 1 | Viernes (dos al mes) | 11:00 a 13:00 |
| ACTIVIDADES QUE PUEDEN ELEGIRSE INDEPENDIENTEMENTE DE LAS 3 MARCADAS | | | | |
| <input type="checkbox"/> | Ajedrez Medio | 1 | Martes | 17:00 a 18:30 |
| <input type="checkbox"/> | Ajedrez Superior | 2 | Miércoles | 17:00 a 18:30 |
| <input type="checkbox"/> | Aula Abierta Ajedrez | 1 | Lunes | 17:00 a 19:00 |
| <input type="checkbox"/> | Petanca (avanzado) | 1 | Lunes y jueves | 11:00 a 12:30 |
| <input type="checkbox"/> | Petanca (inicio) | 2 | Lunes y jueves | 12:30 a 13:30 |
| <input type="checkbox"/> | Rondalla | 1 | Miércoles | 10:30 a 12:30 |
| <input type="checkbox"/> | Huerto Urbano | 1 | Miércoles | 10:00 a 12:00 |

Es de aplicación el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, en adelante RGPD relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de esos datos. El/la solicitante podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación de tratamiento y portabilidad, en cumplimiento de los artículos los artículos 15 a 22 del RGPD ante el Distrito de Chamartín, dependiente del Ayuntamiento de Madrid. Según Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de protección civil del derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen, autorizo la captación, utilización y reproducción de mi imagen tanto en fotografía como en vídeo, en páginas web, redes sociales, folletos, libros, vídeos, carteles o cualquier otro medio o soporte análogo, relacionado con la actividad que se desarrolla en la red municipal de Centros de Mayores del Ayuntamiento Madrid

- Si autorizo
 No autorizo

Madrid a _____ junio de 2026

Firma: