

## CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PROSPERIDAD SANTA HORTENSIA

### 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 tabloneros 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 de la izquierda 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	11:00-12:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	3	Lunes	12:00-13:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	4	Lunes	13:00-14:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	5	Miércoles	09:00-10:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	6	Miércoles	11:00-12:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	7	Miércoles	12:00-13:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	8	Miércoles	13:00-14:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	9	Martes	09:00-10:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	10	Martes	10:00-11:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	11	Martes	12:00-13:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	12	Martes	13:00-14:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	13	Jueves	09:00-10:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	14	Jueves	10:00-11:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	15	Jueves	12:00-13:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia Mantenimiento	16	Jueves	13:00-14:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia en silla	1	Lunes	10:00-11:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia en silla	2	Miércoles	10:00-11:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia en silla	3	Martes	11:00-12:00
<input type="checkbox"/>	Gimnasia en silla	4	Jueves	11:00-12:00
<input type="checkbox"/>	Yoga	1	Viernes	9:00-10:00
<input type="checkbox"/>	Yoga	2	Viernes	10:00-11:00
<input type="checkbox"/>	Estiramientos y pilates	1	Viernes	11:00-12:00
<input type="checkbox"/>	Estiramientos y pilates	2	Viernes	12:00-13:00
<input type="checkbox"/>	Taichi	1	Martes	17:30-18:30
<input type="checkbox"/>	Taichi	2	Martes	18:30-19:30
<input type="checkbox"/>	Taichi	3	Jueves	17:30-18:30
<input type="checkbox"/>	Taichi	4	Jueves	18:30-19:30

<input type="checkbox"/>	Fisio preventiva	1	Lunes	16:00-17:00
<input type="checkbox"/>	Fisio preventiva	2	Lunes	17:00-18:00
<input type="checkbox"/>	Fisio preventiva	3	Lunes	18:00-19:00
<input type="checkbox"/>	Fisio preventiva	4	Miércoles	16:00-17:00
<input type="checkbox"/>	Fisio preventiva	5	Miércoles	17:00-18:00
<input type="checkbox"/>	Fisio preventiva	6	Miércoles	18:00-19:00
<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	Lunes	16:00-17:00
<input type="checkbox"/>	Memoria	2	Lunes	17:00-18:00
<input type="checkbox"/>	Memoria	3	Lunes	18:00-19:00
<input type="checkbox"/>	Memoria	4	Lunes	19:00-20:00
<input type="checkbox"/>	Memoria	5	Martes	16:00-17:00
<input type="checkbox"/>	Memoria	6	Martes	17:00-18:00
<input type="checkbox"/>	Memoria	7	Martes	18:00-19:00
<input type="checkbox"/>	Mente en forma	1	Lunes	10:00-11:30
<input type="checkbox"/>	Mente en forma	2	Miércoles	10:00-11:30
<input type="checkbox"/>	Apoyo Psicológico	1	Lunes	12:00-13:30
<input type="checkbox"/>	Apoyo Psicológico	2	Jueves	12:00-13:30
<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	13:00 a 14:00

**NUEVAS TECNOLOGÍAS**

<input type="checkbox"/>	Manejo de móviles Inicial (trimestral)	1	Martes	09:00 a 10:30
<input type="checkbox"/>	Manejo de móviles Inicial (trimestral)	2	Martes	10:30 a 12:00
<input type="checkbox"/>	Manejo de móviles Medio (trimestral)	3	Martes	12:00 a 13:30
<input type="checkbox"/>	Manejo de móviles Medio (trimestral)	4	Lunes	12:00 a 13:30
<input type="checkbox"/>	Manejo de móviles Avanzado (trimestral)	5	Miércoles	12:00 a 13:30
<input type="checkbox"/>	Manejo de móviles Avanzado (trimestral)	6	Viernes	10:00 a 11:30



<input type="checkbox"/>	Internet para la vida diaria (trimestral)	1	Lunes	9:00 a 10:00
<input type="checkbox"/>	Informática Inicial	2	Lunes	10:00 a 11:00
<input type="checkbox"/>	Informática Intermedia	1	Lunes	11:00 a 12:00
<input type="checkbox"/>	Informática Avanzada	1	Lunes	12:00 a 13:00
<input type="checkbox"/>	Informática Inicial	1	Miércoles	09:00 a 10:00
<input type="checkbox"/>	Informática Intermedio	2	Miércoles	10:00 a 11:00
<input type="checkbox"/>	Informática Avanzado	2	Miércoles	11:00 a 12:00
<input type="checkbox"/>	Informática Intermedia	1	Miércoles	12:00 a 13:00
<input type="checkbox"/>	Dibujo por ordenador	1	Lunes y martes	17:00 a 19:00
<b>ACTIVIDADES CULTURALES FORMATIVAS</b>				
<input type="checkbox"/>	Como mirar un cuadro	1	Jueves	10:00 a 12:00
<input type="checkbox"/>	Inglés Básico	1	Martes y jueves	10:30 a 12:00
<input type="checkbox"/>	Inglés Intermedio	3	Jueves	12:00 a 13:00
<input type="checkbox"/>	Inglés Conversación	4	Martes	17:30 a 19:00
<input type="checkbox"/>	Inglés Conversación	5	Miércoles	18:00 a 19:30
<input type="checkbox"/>	Italiano Inicio (trimestral)	1	Miércoles	10:00 a 11:00
<input type="checkbox"/>	Espacio poético	1	3º viernes de cada mes	18:00 a 19:30
<input type="checkbox"/>	Club de lectura	1	Viernes	12:00 a 13:00
<input type="checkbox"/>	Taller de Arquitectura Española	1	Jueves	17:00 a 18:00
<input type="checkbox"/>	Taller Audiovisual	1	Martes	10:00 a 11:00
<input type="checkbox"/>	Tarde de cine	1	3º miércoles de mes	17:00 a 19:00
<b>ACTIVIDADES ESCÉNICAS</b>				
<input type="checkbox"/>	Coro	1	Lunes	10:00 a 12:00
<input type="checkbox"/>	Sevillanas intermedio	1	Lunes	18:00 a 19:15
<input type="checkbox"/>	Sevillanas inicio	2	Martes	17:30 a 18:30
<input type="checkbox"/>	Sevillanas inicio	3	Martes	18:30 a 19:45
<input type="checkbox"/>	Bailes de salón	1	Jueves	17:30 a 18:30
<input type="checkbox"/>	Castañuelas	1	Lunes	17:00 a 18:00
<b>ACTIVIDADES PLÁSTICAS</b>				
<input type="checkbox"/>	Reciclaje de ropa	1	Miércoles	11:00 a 12:30
<input type="checkbox"/>	Manualidades	2	Martes	17:00 a 19:00
<input type="checkbox"/>	Pintura al óleo	1	Lunes y miércoles	17:00 a 19:00
<input type="checkbox"/>	Pintura al óleo	2	Martes y jueves	17:00 a 19:00
<input type="checkbox"/>	Pintura al óleo	3	Martes y jueves	M 10:00 a 13:00 y J 10:00 a 11:25
<input type="checkbox"/>	Grabado en cristal	1	Jueves y viernes	J 11:30 a 13:30 y V 10:00 a 13:00
<input type="checkbox"/>	Marquetería, pirograbado y taracea	1	Lunes y miércoles	10:00 a 13:00
<b>ACTIVIDADES QUE PUEDEN ELEGIRSE INDEPENDIEMENTE DE LAS 3 MARCADAS</b>				
<input type="checkbox"/>	Huerto Urbano	1	Jueves	11:00 a 13:00
<input type="checkbox"/>	Ajedrez	1	Jueves	17:00 a 19:00

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: