

Colmenar Viejo celebra la Semana de los Mayores del 25 de septiembre al 1 de octubre

La programación de las XXIV Jornadas de Mayores incluye propuestas culturales, lúdicas y de convivencia, destinadas a ofrecer diferentes alternativas para participar, relacionarse y disfrutar

Las actividades tendrán lugar en el Centro de Mayores 'Paraguay', el Hogar del Pensionista de la calle Retama y La Casa de la Juventud

El jueves 1 de octubre tendrá lugar, en el Auditorio 'Villa de Colmenar Viejo', la IV Gala 'Mayores imprescindibles', que reconocerá la labor solidaria y altruista de los vecinos y un gran concierto lírico de ópera y zarzuela. Las entradas para la gala se entregarán del 22 al 29 de septiembre, en La Casa de la Juventud

El libro 'Sabores de Colmenar' recoge recetas, recuerdos y experiencias culinarias que han compartido jóvenes y mayores en una iniciativa de la Concejalía de Juventud

22-septiembre-2026. El Ayuntamiento de Colmenar Viejo, a través de la Concejalía de Mayores, ha programado una amplia agenda de actividades para celebrar **del 25 de septiembre al 1 de octubre** la **Semana de los Mayores de Colmenar Viejo**, dirigidas a fomentar la participación, la convivencia, el ocio y el envejecimiento activo de las personas mayores del municipio.

"La Semana de los Mayores es una celebración, pero nuestro compromiso con ellos se mantiene durante todo el año. En el Ayuntamiento trabajamos para ampliar recursos y reforzar convenios que permitan atender a más personas, tanto a quienes desean seguir participando activamente como a quienes necesitan apoyo, acompañamiento o empiezan a perder autonomía. Queremos que nuestros mayores tengan oportunidades para mantenerse activos, relacionarse y seguir formando parte de la vida de Colmenar Viejo", señala **Enrique Navarro Hermosilla**, concejal de Mayores.

"Entre las prioridades de estas políticas municipales se encuentran combatir la soledad no deseada, impulsar el envejecimiento activo y reforzar la prevención de la dependencia, para que las personas mayores mantengan su autonomía, sus relaciones sociales y una calidad de vida plena durante el mayor tiempo posible", añade el edil.

La **programación de las XXIV Jornadas de Mayores** incluye propuestas culturales, lúdicas y de convivencia, destinadas a ofrecer diferentes alternativas para participar, relacionarse y disfrutar. Habrá actividades dedicadas al mantenimiento de la forma física y mental, la prevención de enfermedades, talleres de manualidades, clases de baile y de inglés, yoga, pilates y taichí, aprender a manejar móvil y charlas para prevenir delitos informáticos, entre otras. Una de las novedades de este año es la excursión a la finca Vistas Reales de Colmenar Viejo, donde podremos disfrutar de una jornada diferente, en contacto con la naturaleza, y contemplar aves rapaces, caballos..., y asistir a distintas exhibiciones.

Las actividades se desarrollarán en el Hogar del Pensionista 'Retama' (c/ Retama, 12), el Centro de Mayores 'Paraguay' (c/ Paraguay, s/n) y en La Casa de la Juventud (c/ Carretera de Hoyo de Manzanares, 16).

Más información e inscripciones en la Concejalía de Mayores (c/ Paraguay, s/n), llamando a los teléfonos 918467180 y 659280902 (también WhatsApp).

IV Gala 'Mayores imprescindibles'

La Semana de los Mayores culminará el jueves 1 de octubre con la **IV Gala 'Mayores imprescindibles'**, que se celebrará en el Auditorio 'Villa de Colmenar Viejo' a partir de las 19:00 h.

Durante el acto **se reconocerá a los vecinos** por su labor solidaria y altruista, así como por su compromiso y dedicación desinteresada hacia los demás. Se les entregará un detalle como muestra de agradecimiento por el tiempo que dedican a ayudar y acompañar a otras personas, muchas veces de forma discreta y sin esperar nada a cambio. Esos reconocimientos buscan visibilizar su contribución y trasladar públicamente el agradecimiento del municipio a quienes, con su compromiso personal, mejoran la vida de otros y refuerzan los valores de solidaridad y colaboración en Colmenar Viejo.

Tras la entrega de distinciones, se presentará **'Sabores de Colmenar'**, una iniciativa de la Concejalía de Juventud que ha reunido a jóvenes y mayores para compartir recetas, recuerdos y experiencias culinarias. Todo ese trabajo se ha plasmado en un libro que aspira a ser mucho más que un recetario, y del que los asistentes encontrarán un ejemplar en sus butacas.

A continuación, tendrá lugar un gran **concierto lírico de ópera y zarzuela**, que reunirá a la Orquesta y Coro de la Universidad Autónoma de Madrid (OCUAM), la Camerata Antonio Soler y la Coral Iter, bajo la dirección de José María Álvarez, y contará como solistas con el barítono Jaime Carrasco y las sopranos Solange Aroca y María Encarnación Hernández Crespo.

La jornada finalizará con un **vino español**, un momento para compartir y disfrutar juntos que pondrá el broche final a la Semana de los Mayores 2026.

Las entradas para la gala serán gratuitas y estarán disponibles del 22 al 29 de septiembre en La Casa de la Juventud (c/ Carretera de Hoyo de Manzanares, 16).

“Queremos terminar la Semana de los Mayores reconociendo a personas que son un ejemplo de solidaridad y compromiso y compartiendo después una tarde de música y convivencia. El nombre de esta gala resume muy bien lo que queremos transmitir: nuestros mayores son fundamentales por todo lo que han aportado a Colmenar Viejo, pero también por todo lo que siguen aportando hoy. Son parte de nuestra historia y, sobre todo, son imprescindibles en nuestro presente”, concluye el concejal de Mayores.

PROGRAMACIÓN COMPLETA

Viernes 25 de septiembre

- Charla de la Guardia Civil: consejos para prevenir y resolver los delitos informáticos
De 10:00 a 12:00h | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo (54 personas)
- ¡Contonea y disfruta! Taller de baile en línea
De 11:00 a 13:00h (sesiones de 1 hora) | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo (25 personas en cada sesión)
- Exhibición de taichí-chikung
De 12:00 a 14:00h | Parque 'El Mirador'
Inscripción previa hasta completar aforo (50 personas)
- Espira y respira haciendo pilates
De 16:00 a 19:00h | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo (16 personas)

Sábado 26 de septiembre

- Debate: 'Defiende tu opinión'
De 10:30 a 12:30h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (50 personas)

Lunes 28 de septiembre

- Excursión: 'Visita guiada a La Dehesa'
De 09:00 a 13:00h | Salida desde el Canto de la Virgen
Inscripción previa hasta completar el número de plazas (45 personas)
- Taller de fisioterapia: 'Ejercicios para hombro, codo y muñeca'
De 10:00 a 11:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (25 personas)
- Actividades prácticas para mantener la mente activa, cuidar las emociones y fortalecer las relaciones
De 10:30 a 12:00h | La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo (15 personas)
- Taller: 'Cuidado del corazón y prevención de enfermedades cardiovasculares'
De 10:30 a 13:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (50 personas)
- Excursión: 'Visita a la finca Vistas Reales'
De 11:00 a 13:00h | Salida desde el Canto de la Virgen
Inscripción previa hasta completar el número de plazas (54 personas)
- ¡Contonea y disfruta! Taller de baile en línea
De 16:00 a 19:00h (en sesiones de 1 hora) | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (25 personas en cada sesión)

Martes 29 de septiembre

- Aprende a manejar el móvil
De 09:30 a 11:30h | La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo (13 personas)
- Aprendemos sobre repostería
De 09:30 a 11:30h | La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo (12 personas)
- Taller de peluquería: 'Cómo hacer tocados sencillos'
De 10:00 a 12:00h | Peluquería del Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (15 personas)

- Entrena tu cerebro con ritmo
De 10:00 a 14:00h (en sesiones de 1 hora) | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (20 personas en cada sesión)
- Excursión: 'Visita a la finca Vistas Reales'
De 11:00 a 13:00h | Salida desde el Canto de la Virgen
Inscripción previa hasta completar el número de plazas (54 personas)
- Ejercicios de gimnasia en pareja
De 16:00 a 20:00h (en sesiones de 1 hora) | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (40 personas en cada sesión)
- Relajación y respiración
De 17:00 a 18:00h | Sala de Fisioterapia del Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (25 personas)

Miércoles 30 de septiembre

- Taller de pilates: 'Hipopresivos'
De 09:00 a 10:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (25 personas)
- Taller de teatro: 'Juega a lo grande como una niña'
De 10:00 a 12:00h | Salón de Actos de La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo (20 personas)
- Taller de manualidades
De 10:00 a 14:00h (en sesiones de 2 horas) | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (20 personas en cada sesión)
- Excursión: 'Visita a la finca Vistas Reales'
De 11:00 a 13:00h | Salida desde el Canto de la Virgen
Inscripción previa hasta completar el número de plazas (54 personas)
- Charla-coloquio: 'Cuidado íntimo para la mujer en la etapa de la madurez'
De 11:30 a 12:30h | La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo (25 personas)
- Aprende inglés cantando
De 12:00 a 13:30h | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo (15 personas)

- Aprende una correcta higiene postural
De 17:00 a 18:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (25 personas)
- Taller para la prevención de la depresión y autoestima
De 17:30 a 18:30h | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo (45 personas)

Jueves 1 de octubre

- Aprende a manejar el móvil
De 09:30 a 11:30h | La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo (13 personas)
- Yoga para trabajar el equilibrio y la concentración
De 10:00 a 11:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (35 personas)
- Ejercicios especiales para personas con prótesis de rodilla
De 10:00 a 11:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (20 personas)
- Trivial de cine en inglés
De 11:00 a 12:30h y de 12:30 a 14:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (20 personas en cada sesión)
- Taichí para evitar caídas
De 12:00h a 14:00h (sesiones de 1 hora) | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo (22 personas en cada sesión)
- ¡Actívate! Taller de gimnasia
De 16:00 a 19:00h (sesiones de 1 hora) | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo (25 personas en cada sesión)
- IV Gala 'Mayores imprescindibles'
A las 21:00h | Auditorio 'Villa de Colmenar Viejo'
Gratuito. Entradas disponibles en el Centro de Mayores 'Paraguay' a partir del 23 de septiembre

[Consulta aquí la programación completa de la XXIV Semana de Mayores](#)