

Colmenar Viejo organiza numerosas actividades para celebrar las XXIII Jornadas de Mayores

Nuestros mayores podrán disfrutar de todo tipo de actividades, casi todas en el Centro de Mayores 'Paraguay', el Hogar del Pensionista de la calle Retama y La Casa de la Juventud

Este año podrán visitar lugares tan emblemáticos como el Palacio Real y Palacio de Aranjuez; también habrá una visita a la Dehesa y al enclave arqueológico de la Ermita de Nuestra Señora de los Remedios

El jueves 2 de octubre habrá un homenaje y concierto de ópera y zarzuela en el Auditorio 'Villa de Colmenar Viejo'

17-septiembre-2025. Con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, que se festeja el 1 de octubre, la Concejalía de Mayores ha programado una amplia agenda de actividades para celebrar, del 30 de septiembre al 3 de octubre, la **XXIII edición de las Jornadas de Mayores de Colmenar Viejo**.

"Como cada año, celebramos con ilusión estas Jornadas, que se han consolidado como una cita esperada y muy valorada por nuestros mayores. Su excelente acogida refleja no solo el interés por las actividades propuestas, sino también el deseo de compartir momentos de convivencia, aprendizaje y disfrute en un entorno pensado especialmente para ellos. Estas jornadas son, ante todo, un homenaje a su experiencia, a su vitalidad y al papel fundamental que desempeñan en las familias", destaca el concejal de Mayores, **Enrique Navarro Hermosilla**.

"Además, este año, en colaboración con la Junta Directiva de los Centros de Mayores de Colmenar Viejo, vamos a visitar lugares tan emblemáticos como el Palacio Real y el majestuoso Palacio de Aranjuez, que ofrecerán a nuestros mayores la oportunidad de recrearse con el patrimonio histórico y cultural de entornos únicos y llenos de belleza. También disfrutaremos de la excursión a la Dehesa de Navalvillar y la visita al enclave arqueológico de la Ermita de Nuestra Señora de los Remedios", explica el edil.

Y señala que, "sin duda, el momento más emotivo de estas jornadas será la celebración de la III Gala Mayores Imprescindibles en el Auditorio 'Villa de Colmenar Viejo', durante la cual se hará un reconocimiento a mayores de nuestro municipio y, a continuación, se ofrecerá un concierto de ópera y zarzuela".

Las entradas para la Gala serán gratuitas y estarán disponibles a partir del día 22 de septiembre en la Concejalía de Mayores (C/ Paraguay, s/n).

Durante estas Jornadas, que darán inicio el lunes 30 de septiembre, habrá actividades dedicadas al mantenimiento de la forma física, como talleres para enfrentarse a la osteoporosis, ejercicios de fuerza sin movimiento, prevención de caídas y dolor de rodillas y pies, de pilates y taichí-chikung, e incluso de terapia asistida con animales.

El resto de actividades se desarrollarán en los centros de 'Paraguay' y 'Retama' y en La Casa de la Juventud, en los que habrá talleres de manualidades, gimnasia física y mental, baile, clases de yoga, pilates y taichí, adaptación a las nuevas tecnologías y charlas jurídicas, entre otras.

Además, nuestros mayores también podrán participar en actividades para prevenir su deterioro cognitivo, aprender nuevos conocimientos, mejorar el manejo del móvil o charlas sobre diferentes temas de autoprotección. Y también tendrán tiempo para disfrutar de actividades de ocio, con talleres de manualidades, clases de inglés y baile.

PROGRAMACIÓN COMPLETA

Lunes, 29 de septiembre

- Excursión: 'Visita guiada a la Dehesa'
De 9:00 a 13:00h | Salida desde el Canto de la Virgen
Inscripción previa hasta completar el número de plazas disponibles
- Cómo enfrentarse a la osteoporosis
De 10:00 a 11:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Consejos y ejercicios prácticos para la prevención del deterioro cognitivo
De 10:30 a 12:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Baila sin parar
De 16:00 a 19:00h (en sesiones de 1 hora) | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo

Martes, 30 de septiembre

- Excursión: 'Palacio de Aranjuez'*
De 8:30 a 17:00h | Salida desde el Canto de la Virgen

Inscripción previa en la Concejalía de Mayores a partir del 18 de septiembre, hasta completar el número de plazas disponibles

- Ejercicio de fuerza sin movimiento
De 09:00 a 10:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Primeros pasos en WhatsApp
De 09:30 a 11:30h | La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo
- Aprende a hacer recogidos para fiestas y bodas
De 10:00 a 12:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Aprende a hacer bizcocho de tres leches
De 10:00 a 12:00h | La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo
- Desafía tu mente
De 10:00 a 14:00h (en sesiones de 1 hora) | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Taller: 'Cuidado con los bulos'
De 10:00 a 14:00h | Centro de Capacitación Digital (Edificio Municipal 'La Estación')
Inscripción previa hasta completar aforo | Hay que llevar el teléfono móvil
- Gimnasia con cintas elásticas
De 16:00 a 19:00h (en sesiones de 1 hora) | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Taller de prevención de caídas
De 17:30 a 18:30h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo

Miércoles, 1 de octubre

- Taller de pilates 'especial planchas'
De 09:00 a 10:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Excursión: 'Palacio de Oriente (cambio de guardia)*'
De 9:00 a 13:30h | Salida desde el Canto de la Virgen
Inscripción previa en la Concejalía de Mayores a partir del 18 de septiembre,

hasta completar el número de plazas disponibles

Habrán dos autobuses

- Charla de la Guardia Civil: consejos generales para la seguridad de los mayores
De 10:00 a 12:00h | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Taller de manualidades: 'Creación de tarjetas decoradas'
De 10:00 a 12:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Taller de improvisación teatral
De 10:00 a 12:00h | Salón de Actos de La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo
- Salida cultural: 'Enclave arqueológico de la Ermita de Nuestra Señora de los Remedios' (a cargo de Fernando Colmenarejo)
De 10:00 a 12:30h | Salida desde la Residencia de Mayores de la Comunidad de Madrid
Inscripción previa hasta completar aforo
- Taller de manualidades: 'Creación de tarjetas decoradas'
De 12:00 a 14:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Taller de espalda sana
De 17:30 a 18:30h | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo

Jueves, 2 de octubre

- Primeros pasos en WhatsApp
De 9:30 a 11:30h | La Casa de la Juventud
Inscripción previa hasta completar aforo
- Cómo cuidar rodillas y pies
De 10:00 a 11:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Conoce la terapia asistida con animales
De 11:00 a 12:00h y de 12:00 a 13:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo

- Canta y aprende en inglés
De 11:00 a 12:30h y de 12:30 a 14:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Trabajar el cuerpo a través de las manos (taller de taichí-chikung)
De 12:00 a 14:00h | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Taller de estiramientos
De 16:00 a 20:00h (en sesiones de 1 hora) | Centro de Mayores 'Paraguay'
Inscripción previa hasta completar aforo
- III Gala Mayores Imprescindibles
19:00h: entrega de reconocimientos a nuestros mayores
19:30h: concierto de ópera y zarzuela con tenor, soprano y orquesta en directo
Auditorio 'Villa de Colmenar Viejo'
Evento gratuito y exclusivo para los mayores
Entradas disponibles en la Concejalía de Mayores a partir del 22 de septiembre

Viernes, 3 de octubre

- Taller de yoga: técnicas de respiración para combatir el estrés y la ansiedad
De 10:00 a 11:00h | Centro de Mayores 'Paraguay'
De 11:00 a 12:00h | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo
- Exhibición de taichí-chikung
De 12:00 a 14:00h | Parque 'El Mirador'
Sin límite de plazas
- Pilates básico
De 16:00 a 19:00h (en sesiones de 1 hora) | Hogar del Pensionista 'Retama'
Inscripción previa hasta completar aforo | Hay que ir con esterilla

* Para reservar plaza en cada autobús (54 plazas) para las excursiones a Aranjuez (un autobús) y al Palacio de Oriente (2 autobuses), los interesados (solo podrán inscribirse en una de las excursiones) deberán hacerlo a partir del día 18 de septiembre, de 09:00 a 14:00h, en la Concejalía de Mayores (C/ Paraguay, s/n).

Una vez reservada la plaza gratuita en el autobús, deberán ponerse en contacto con la Junta Directiva de Mayores, en la calle Retama, para formalizar la inscripción (tickets de entrada, comidas, consumiciones o cualquier extra de la excursión).