

PROGRAMACIÓN

II SEMANA DEL MAYOR DE COLLADO VILLALBA

Del 28 de septiembre al 4 de octubre de 2026
“Mayores activos, saludables y conectados”

LUNES 28 DE SEPTIEMBRE

11:30 h. | Inteligencia Artificial y ciberseguridad

Lugar: Centro Municipal de Mayores. Aula 2

Sesión destinada a facilitar el uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías, conocer los principales riesgos digitales e identificar posibles fraudes, estafas y amenazas en Internet.

Entrada libre hasta completar aforo

MARTES 29 DE SEPTIEMBRE

Día Mundial del Corazón. Jornada de Salud Cardiovascular

10:00 a 11:00 h. | Jornada de Salud Cardiovascular

Lugar: Hospital Universitario General de Villalba

- Valoración cardiovascular: tensión arterial, glucosa e índice de masa corporal
- Taller básico de reanimación cardiopulmonar, a cargo del equipo de UCI

11:30 a 14:00 h. | Jornada de Salud Cardiovascular

Lugar: Centro Municipal de Mayores. Aula 2

- Valoración cardiovascular
- “El corazón. Un órgano esencial. Consejos para su cuidado”, a cargo del Dr. Gonzalo Guzzo Merelló, jefe de Cardiología
- “Ponle corazón a tu plato”, a cargo del Dr. Enrique Sanz Martínez, del Servicio de Endocrinología y Nutrición
- Turno de preguntas

Entrada libre hasta completar aforo

18:00 h. | Sesión literaria “Cinco palabras”

Lugar: Centro Municipal de Mayores. Aula 2

Con: Curro Castillo

Sesión en la que se abordará, desde la literatura y la participación, la soledad no deseada. La palabra, la lectura y la conversación se utilizarán como herramientas para favorecer el encuentro, la expresión emocional y la creación de vínculos.

Entrada libre hasta completar aforo

MIÉRCOLES 30 DE SEPTIEMBRE

10:00 h. | I Olimpiadas Intergeneracionales de Collado Villalba

Lugar: Ciudad Deportiva Antonio Ledesma

Jornada de actividad física, participación, compañerismo y convivencia entre generaciones.

Previa inscripción hasta completar equipos.

Las personas que quieran participar, se les incorporará a un grupo

18:30 h. | Teatro “La diosa de arena”

Lugar: Casa de Cultura de Collado Villalba.

A cargo de: Grupo de Teatro Caminos del Duero

Obra ambientada en el Madrid de los años treinta que aborda cuestiones relacionadas con el amor, los conflictos sociales, las diferencias de clase y la venganza

Invitación gratuita. Recogida de invitaciones para el teatro en la Concejalía de Mayores, a partir del 22 de septiembre

JUEVES 1 DE OCTUBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Jornada-Taller Día del Mayor

11:30 a 14:00 h.

Lugar: Centro Polifuncional de Collado Villalba. Aula 1ª planta

En colaboración con: Hospital Universitario General de Villalba

11:30 h. Apertura y presentación.

Dra. Nuria El Kadaoui Calvo, jefa del Servicio de Geriátrica

11:40 h. “Gestión emocional en las personas mayores”

Dr. Fernando Moreno Alonso, Servicio de Geriátrica

12:30 h. Turno de preguntas

13:00 h. Cribado nutricional: “Tu nutrición, tu salud y tu autonomía”

Entrada libre hasta completar aforo

14:00 h. | Paella Popular Día del Mayor

Lugar: Salón Capricho

Previa inscripción a partir del 22 de septiembre. Hasta agotar invitaciones

VIERNES 2 DE OCTUBRE

11:00 h. | Charla “El mundo de los análisis clínicos”

Lugar: Centro Municipal de Mayores. Aula 3

A cargo de: Carlos Fernández Serrano

Sesión destinada a conocer de manera sencilla el significado de algunos de los principales parámetros de los análisis de sangre y orina, como hematíes, leucocitos o colesterol, y su relación con diferentes aspectos de la salud.

Entrada libre hasta completar aforo

SÁBADO 3 DE OCTUBRE

10:00 h. | Caminata saludable por la Dehesa de Collado Villalba

Lugar de salida: Mirador de la Dehesa

Actividad de ejercicio moderado que combina actividad física, contacto con la naturaleza y convivencia.

Previa inscripción a partir del 22 de septiembre

DOMINGO 4 DE OCTUBRE

10:00 h. | Taichí y bonsái

Lugar: Parque de Peñalba. C/ Dr. José María Poveda, 9. 28400 Collado Villalba

Con: Academia Duende

Actividad que combina movimiento, naturaleza y creatividad. El taichí permitirá trabajar el equilibrio, la movilidad, la concentración y la relajación, mientras que el bonsái fomenta la paciencia, la creatividad y el cuidado.

Previa inscripción a partir del 22 de septiembre