



❖ NUESTRO CENTRO

El **Centro Social Comunitario Colonias Históricas** es un recurso municipal de los Servicios Sociales del Distrito de Chamartín que complementa la intervención social que se realiza en el Centro de Servicios Sociales Santa Hortensia.

Se constituye como un lugar **abierto a toda la ciudadanía**, de todas las edades y perfiles, intergeneracional y de todos los sectores sociales, para la adquisición de habilidades donde se trabaja la cobertura de las necesidades y el crecimiento personal.

Un centro **integrador** que desarrolla la intervención social para la prevención de situaciones de riesgo y mejora de la calidad de vida de las personas, donde se fomenta la participación, la educación en valores y se trabaja la creatividad desde la convivencia ciudadana.

❖ AULA DE INFORMÁTICA

Libre acceso excepto cuando haya talleres y actividades programadas en el aula.

❖ ACTIVIDADES

NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS

Se imparte terapia individual gratuita realizada por un equipo de profesionales con experiencia en las dificultades específicas de esta etapa vital. Se atenderán adolescentes y jóvenes, de los cuales los/as menores deberán de ir acompañados/as de sus padres, madres y/o tutores legales.

Horario de atención:

- Lunes de 16:00h a 18:00h
- Lunes de 18:00h a 20:00h
- Martes de 16:00h a 18:00h
- Jueves de 16:00h a 18:00h

ROBÓTICA

Talleres destinados a niños/as que consisten en juegos de construcción y tratan de unir la creatividad arquitectónica con elementos electrónicos y robóticos.

Horario:

- o GRUPO 1: Sábados de 9:30h a 11:30h
- o GRUPO 2: Sábados de 11:30h a 13:30h

TALLER PEQUEÑOS GRANDES LECTORES

Talleres para niños/as de 3 a 8 con o sin discapacidad y sus familias, diseñados para crear un espacio de ocio familiar donde compartir experiencias lúdicas, conocer y disfrutar de nuevos cuentos, talleres, juegos y canciones; promover la lectura y sensibilizar sobre diversidad funcional.

Horario: Martes de 17:30h a 19:00h

CINEFÓRUM EN INGLÉS PARA NIÑOS/AS

Actividad en grupo que consiste en el visionado una película, para que tras su finalización se dé lugar al diálogo entre los/as participantes, cuyo objetivo es la reflexión colectiva. Se pretende que la introducción del inglés permita la adquisición de nuevos conceptos y la facilitación de la comprensión auditiva, así como la interiorización del idioma.

Horario: Sábados de 17:00h a 19:00h

PERSONAS ADULTAS

BIENESTAR FÍSICO Y SOCIAL

Talleres para promover, mantener y mejorar el bienestar físico y emocional.

- **Taller de emociones: desarrollo personal e inteligencia emocional.** Se trabaja mediante diferentes técnicas y dinámicas, habilidades mentales, así como las diferentes emociones de cada persona participante con objeto de enseñar herramientas que mejoren la calidad de vida de los/as participantes. Con este taller se pretende apoyar a las personas que tienen una persona dependiente a su cargo.
Horario: Martes de 12:00h a 14:00h

- **Taller de memoria.** Estos talleres buscan cubrir varios propósitos: mantener y mejorar las capacidades cognitivas, así como estimular a las personas participantes para que interaccionen con el entorno y mantengan las relaciones sociales.

Horario:

- o GRUPO 1: Lunes de 17:00h a 19:00h
- o GRUPO 2: Martes de 10:00h a 12:00h
- o GRUPO 3: Miércoles de 10:00h a 12:00h

- **Yoga.** Talleres de yoga de diferentes niveles cuyos objetivos fundamentales consisten en desarrollar el cuerpo y mente, así como obtener relajación y conocimiento de uno/a mismo/a para aprovechar eficazmente el potencial y lograr la realización personal para la mejora de la calidad de vida.

Horario:

- o GRUPO 1: Lunes de 10:00h a 11:30h
- o GRUPO 2: Lunes de 11:30h a 13:00h
- o GRUPO 3: Lunes de 17:00h a 18:30h
- o GRUPO 4: Lunes de 18:30h a 20:00h

- **Pilates.** La finalidad de este taller es ejercitar y mantener el equilibrio del cuerpo y mente, mediante técnicas de respiración y alineación postural, así como fomentar la interacción social y el desarrollo personal para la mejora de la calidad de vida.

Horario:

- o GRUPO 1: Jueves de 10:15h a 11:15h
- o GRUPO 2: Jueves de 11:15h a 12:15h

- **Clases de baile.** Taller que incorpora diferentes danzas del mundo, abierto a toda la ciudadanía, que promueve conocer otras culturas a través del baile y permite mejorar las capacidades cognitivas, los hábitos saludables, así como el fomento de las relaciones sociales.

Horario:

- o GRUPO 1: Miércoles de 18:00h a 19:00h
- o GRUPO 2: Miércoles de 19:00h a 20:00h

TALLER DE SALUD MENTAL

Taller al que acudirán personas con enfermedad mental, abiertos a toda la ciudadanía, en los que se tratarán temas relacionados con el cuidado personal (hábitos saludables, alimenticios, higiene, etc.) y tertulias de actualidad respectivamente. Permitirán fomentar la autonomía y la independencia, potenciando la autoestima con la posibilidad de crear otras redes sociales dentro y fuera del colectivo.

- **Taller "Actualízate":**

Horario: Viernes de 10:00h a 11:00h



CONFERENCIA SALUD MENTAL

Se ofrecen conferencias abiertas a toda la ciudadanía para aumentar el conocimiento de temas relacionados con el trastorno afectivo bipolar.

Horario: Segundo y cuarto martes/mes de 19:00h a 20:30h.

CHARLAS INFORMATIVAS DE BIENESTAR SOCIAL ASOCIADO AL TRASTORNO BIPOLAR

Charlas/conferencias informativas sobre bienestar social asociado al Trastorno Bipolar. Los objetivos son dar a conocer los derechos y recursos sociales disponibles y dar visibilidad al trastorno para seguir luchando contra el estigma de la salud mental. De acceso libre a todas las personas que estén interesadas, creando un clima de aprendizaje y ofreciendo la oportunidad de generar un mayor bienestar social entre la población.

Horario: primer miércoles/mes de 19:00h a 20:30h

TEATRO

Este taller promueve la integración de personas de distintas edades en un grupo de Teatro Plural, a través de la interpretación, improvisación, expresión corporal y oral.

Horario:

- Jueves de 18:30h a 20:30h
- Viernes de 18:00h a 20:30h

PUNTO DE ENCUENTRO "KÉDATE"

Servicio de acompañamiento para mujeres trabajadoras del hogar de diferentes procedencias, cuyo objetivo principal se centra en dar visibilidad a este colectivo y mejorar su calidad de vida. Se les ofrece una alternativa de ocio para fomentar las habilidades sociales a través de actividades formativas, culturales y de ocio. Todo ello permite favorecer el intercambio de experiencias, la creación de redes y el aprendizaje mutuo.

Horario: Sábados y domingos de 16:00h a 19:00h

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Aprende a utilizar de forma segura las redes sociales y crea tu propia marca personal.

- **Informática básica y tecnología móvil.** Taller que permite iniciarse al sistema operativo, procesadores de texto y hojas de cálculo; y aprendizaje del manejo cotidiano del teléfono móvil.
Horario: Lunes de 17:00h a 19:15h
- **Informática básica.** Taller que permite iniciarse al sistema operativo, procesadores de texto y hojas de cálculo a nivel usuario.
Horario: Miércoles de 9:30h a 10:30h
- **Informática avanzada.** Taller que potencia las capacidades adquiridas de informática básica y permite desarrollar y ampliar conocimientos de mayor nivel.
Horario: Viernes de 17:00h a 19:15h

TEATRO INCLUSIVO

Taller de teatro dirigido a personas con y sin discapacidad, pensado especialmente para normalizar e integrar dicho colectivo a través de clases abiertas a toda la ciudadanía, mediante técnicas de interpretación, improvisación y expresión corporal y oral.

Horario: Lunes de 16:30h a 18:30h.

CLASES DE ESPAÑOL PARA INMIGRANTES

Se imparte clases gratuitas de español como lengua extranjera para la alfabetización y el aprendizaje del castellano con procedimientos adaptados a la población inmigrante para su integración tanto cultural como laboral.

Horario:

Tres grupos:

- GRUPO 1 (Nivel A1-A2): Martes miércoles y jueves de 13:30h a 18:30h
- GRUPO 2 (Taller de conversación A1): Martes, miércoles y jueves de 15:30h a 16:30h
- GRUPO 3 (Taller de conversación A2): Martes, miércoles y jueves de 17:30h a 18:30h

PROYECTO RENTA MÍNIMA DE INSERCIÓN "Empléate a Fondo"

Se desarrolla el proyecto R.M.I., mediante el programa de Inclusión Sociolaboral para personas que perciben la Renta Mínima de Inserción (R.M.I.), permitiéndoles la posibilidad de acceder al mercado laboral potenciando áreas como las habilidades sociales o la informática.

- **Informática.**
Horario: De lunes a viernes de 9:30 a 14:30h.
- **Taller de habilidades sociales.**
Horario: Lunes, martes y viernes de 9:00h a 14:00h; miércoles de 9:30h a 10:30h y jueves de 9:30h a 13:30h.

MAYORES

MUSICOTERAPIA

Taller que permite el autoconocimiento y la mejora personal a través de la música y sus elementos (sonidos, ritmos y melodías), mediante actividades musicales dirigidas a personas mayores a fin de lograr el aprendizaje, la expresión y la interacción social, cubriendo las necesidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales.

Horario: Martes de 17:00h a 18:30h

ONG GRANDES AMIGOS

Promovida por la Dirección General de Mayores (AGFlyBS). Se trabaja para ofrecer compañía, afecto y amistad a las personas mayores que sienten soledad no deseada, mediante reuniones una vez al mes con el grupo de voluntariado de Chamartín, para organizar las actividades que se realizan con las personas mayores con las que se colabora. Además, se realizan tertulias formativas abiertas a toda la ciudadanía sobre temas que afectan a este colectivo.

- **Encuentro mensual de voluntariado.**
Horario: Martes 8 de octubre de 18:30h a 20:00h.
- **Actividad formativa.** Tertulias destinadas tanto a las personas voluntarias como a la ciudadanía.
Horario: Martes de 18:30h a 20:00h.

EJERCICIO AL AIRE LIBRE PARA MAYORES "Moverse es cuidarse"

Sesiones deportivas promovidas por la Dirección General de Mayores del Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social (AGFlyBS), para personas mayores de 60 años realizadas al aire libre en los Jardines de Berta Cáceres, frente al Centro Social Comunitario.

Horario: Martes de 11:00h a 12:00h



MADRID

distrito
chamartín



GRUPO DE SENDERISMO URBANO

Promovido por los Centros Municipales de Mayoes, con la práctica de andar y conocer, como su principal premisa, este grupo realiza paseos, rutas y marchas a pie una vez a la semana. En estas caminatas se compaginan distintas temáticas, desde parques urbanos, colonias históricas, hasta senderos históricos o zona naturales próximas.

Horario: Un viernes al mes de 11:00h a 13:00h