



Recursos proyecto OPTIM-PARK

OPTIMIZACIÓN DE LOS RECURSOS COMUNITARIOS Y SISTEMAS DE APOYO
PARA MEJORAR EL PROCESO DE CONVIVENCIA CON LA ENFERMEDAD DE
PARKINSON: UNA INTERVENCIÓN MULTISECTORIAL

Índice

03 Elaborado por...

04 Presentación

06 Mapa de los recursos

Recursos de organizaciones

- 07** Centros culturales
- 11** Centros de mayores
- 18** Centros de día
- 24** Centros municipales de salud
- 27** Centros de servicios sociales
- 33** Espacios de igualdad
- 38** Polideportivos
- 53** Recursos de cuidados
- 58** Centros de rehabilitación
- 60** Otros

91 Equipo OPTIM-PARK

93 Agradecimientos

Recursos de asociaciones

- 63** Asociaciones y fundaciones de Parkinson
- 67** Asociaciones sin ánimo de lucro
- 73** Asociaciones vecinales
- 77** Otros centros
- 80** Otros recursos

Recursos físicos

- 82** Parques
- 88** Huertos urbanos

© 2024. THIS WORK IS OPENLY LICENSED VIA CC BY-4.0.



Elaborado por...

M^a Victoria Navarta-Sánchez y Ana María Palmar-Santos

Investigadora Principal y Coordinadora, respectivamente, en el equipo de España del Proyecto OPTIM-PARK | Departamento de Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Madrid, España.

Azucena Pedraz-Marcos y Elvira Casado-Ramírez

Coordinadora y colaboradora, respectivamente, en el equipo España de OPTIM-PARK | Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España.

M^a Carmen Portillo

Coordinadora general Proyecto OPTIM-PARK | University of Southampton, Reino Unido.

Laura Alicia Rubio Casado, Belén Peláez Raposo, Susana Herrero Yusta, Natalia Martín Alonso, María Bernabéu Soriano, M^a Carmen Guijarro Guijarro, Borja Jesús Herraiz Ahijado, M^a Carmen Domínguez Encinas, María Gutiérrez García, Alicia Martín Lara, María Ángeles Gallego Rubio, Concepción Campos Pardos, Bárbara González Mancebo, Patricia Fernández del Álamo.

Enfermeras responsable del desarrollo de la intervención OPTIM-PARK en los seis centros de salud participantes | Servicio Madrileño de Salud, Atención Primaria, España.

Presentación

Este documento presenta un mapa de recursos comunitarios (públicos y privados) para personas con Parkinson y sus familiares cuidadores. Su principal ventaja es que ha permitido agrupar y clasificar información sobre recursos de diversa índole (centros municipales, centros de servicios sociales, parques, asociaciones vecinales, centros culturales, etc.), que pueden proporcionar diferentes tipos de apoyos para facilitar la convivencia con el Parkinson.

Sin embargo, la mayoría de los recursos detallados no son exclusivos para personas con Parkinson, ya que buscan mejorar la actividad física, el apoyo social o las actividades de la vida cotidiana (aseo, comidas, desplazamiento, etc.), necesidades comunes entre las personas con procesos crónicos.

Este mapa de recursos forma parte de un Proyecto de investigación europeo más amplio titulado OPTIM-PARK, que se ha realizado en cuatro países: España, Reino Unido, Dinamarca y Noruega. El Proyecto OPTIM-PARK surgió para ayudar a las personas con Parkinson y a sus familiares principales, a gestionar los problemas de salud y dudas que encuentran en su día a día como consecuencia de los múltiples síntomas generados por el Parkinson.

La colaboración internacional, la inclusión de un enfoque de participación ciudadana en investigación (Patient and Public Involvement) y la apuesta por el contexto comunitario y Atención Primaria para mejorar la atención sociosanitaria de este colectivo, han sido los ejes vertebradores de este proyecto europeo.

Una de las actividades realizadas dentro del Proyecto OPTIM-PARK ha sido la co-creación de este mapa de recursos del ámbito comunitario. Este mapa ha sido elaborado para que incluyese recursos próximos a los domicilios de los participantes de este proyecto, por lo que está limitado a unas áreas geográficas concretas de Madrid y al periodo de tiempo de ejecución del proyecto (siendo deseable su actualización en el futuro).

Los recursos de este documento se han agrupado en tres clasificaciones (recursos de organizaciones, recursos de asociaciones, recursos físicos) siguiendo la propuesta planteada por la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del Sistema Nacional de Salud, en el marco del abordaje de la cronicidad (2013).

Consideramos que contar con mapas de recursos es un primer paso para aumentar la

prescripción social de recursos comunitarios en las personas que conviven con Parkinson y sus familiares cuidadores. Si bien la prescripción social es una intervención frecuente entre los profesionales de la salud de Atención Primaria, no es una práctica habitual con las personas diagnosticadas de Parkinson y sus familiares.

Por ello, confiamos en que este trabajo sirva de punto de partida para desarrollar o afianzar estrategias en Atención Primaria centradas en favorecer el acceso personalizado a información sobre recursos dirigidos a mejorar el bienestar físico y emocional de esta población, al igual que existe en otras enfermedades crónicas o de larga duración.

Este trabajo ha visibilizado también la necesidad de que se creen o refuercen canales de colaboración bidireccionales entre profesionales de enfermería y otros sectores

(cultural, deportivo, voluntariado), para mejorar la accesibilidad de los apoyos existentes entre las familias que conviven con Parkinson durante las distintas etapas de esta enfermedad.

Este documento ha sido elaborado por profesionales (en su mayoría enfermeras) de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud, del Instituto de Salud Carlos III y de la Universidad Autónoma de Madrid, a las que quiero agradecer su valiosa contribución.

Con el propósito de **compartir nuestra experiencia, servir de ayuda y generar futuros proyectos multisectoriales**, os invitamos a leer este documento y ponerlo en práctica.

Dra. M^a Victoria Navarta Sánchez
Investigadora principal en el equipo de España del Proyecto europeo OPTIM-PARK



De izda. a dcha. Azucena Pedraz, Ana Palmar y Victoria Navarta, coordinadoras e IP del equipo español del Proyecto europeo OPTIM-PARK.

Mapa de los recursos



[Acceso al mapa interactivo de los recursos que aparecen en el documento haciendo click](#)

[Elaboración propia: Grupo OPTIM-PARK](#)

Recursos de organizaciones

Centros culturales



Centro cultural La Elipa

Nombre del recurso	Centro cultural La Elipa
Categoría del recurso	Centro cultural
Contacto (teléfono o email)	91 405 53 12
Dirección postal	Santa Felicidad, 39, 28017, Madrid
Enlace web	Página web Centro Cultural La Elipa
Horario de apertura	<ul style="list-style-type: none">• De lunes a jueves, de 9 a 14 y de 14:30 a 17 horas.• Viernes, de 9 a 14 horas.• Julio, de lunes a viernes, de 9 a 14 horas.
Breve descripción del recurso	Centro cultural con diferentes actividades.
Actividades que oferta	Actividades como gimnasia de mantenimiento, cerámica, conocer Madrid, dibujo, etc...
Observaciones	Instalación accesible para personas con movilidad reducida

Centro cultural Maestro Alonso

Nombre del recurso	Centro cultural Maestro Alonso
Categoría del recurso	Centro cultural
Contacto (teléfono o email)	91 726 88 00 maestroalonso@centrosculturalesdemadrid.com
Dirección postal	C/Maestro Alonso, 6, 28028, Madrid
Enlace web	Página web Centro Cultural Maestro Alonso
Horario de apertura	<ul style="list-style-type: none">• De lunes a viernes, de 9 a 14 y de 15 a 18 horas (viernes tarde de 15 a 17 horas)• Verano, de lunes a viernes, de 8 a 15 horas.• San Isidro, de lunes a viernes, de 8 a 15 horas.
Breve descripción del recurso	<p>Cursos y talleres 2022/2023:</p> <ul style="list-style-type: none">- Expresión corporal- Modelación y danza- Artes plásticas y técnicas creativas- Idiomas- Nuevas tecnologías- Música- Teóricas <p>Teatro, visitas guiadas. Cuenta con cafetería, biblioteca, salas de estudio y aula tecnológica.</p>
Actividades que oferta	Cursos y talleres, mayores de 65 años
Observaciones	Necesitar ser titular de Tarjeta Madrid mayor.es

Centro cultural Las Californias

Nombre del recurso	Centro cultural Las Californias
Categoría del recurso	Centro cultural
Contacto (teléfono o email)	91 501 69 42 / 91 501 21 66
Dirección postal	Calle Luis Peidro, 2, 28007 Madrid
Enlace web	Página web Centro cultural Las Californias
Horario de apertura	De lunes a viernes de 9 a 14 horas
Breve descripción del recurso	Centro Cultural en zona de Retiro. Recurso Público
Actividades que oferta	Sala de lectura y estudio, Salón de actos /Auditorio (aforo 80 personas), 4 Aulas, zona Wifi, Atención básica en lengua de signos
Para más información, escanear código QR	

Recursos de organizaciones

Centros de mayores



Centro Municipal de Mayores Islas Filipinas

Nombre del recurso	Centro Municipal de Mayores Islas Filipinas
Categoría del recurso	Centro de mayores
Contacto (teléfono o email)	91 405 72 22
Dirección postal	Calle de Ntra. Sra. del Villar, 6, 28017 Madrid
Enlace web	Página web Centro Municipal de Mayores Islas Filipinas
Horario de apertura	De 9 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Centro de mayores con diversas actividades y servicios
Actividades que oferta	Gimnasia, cafetería, biblioteca, voluntariado, comedor, peluquería, podología, talleres manuales, talleres culturales (excursiones), animación, ejercicio físico (yoga, taichí, salud y cuidados, relajación, bailes...) talleres de memoria, encuadernación, etc.

Centro Municipal de Mayores Manuel Alexandre

Nombre del recurso	Centro Municipal de Mayores Islas Filipinas
Categoría del recurso	Centro de mayores
Contacto (teléfono o email)	91 326 78 43
Dirección postal	Av. de Daroca, 50, 28017, Madrid
Enlace web	<u>Página web del Centro Municipal de Mayores Manuel Alexandre</u>
Horario de apertura	De 9 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Centro de mayores con diversas actividades y servicios
Actividades que oferta	Gimnasia, cafetería, biblioteca, comedor, peluquería, podología, talleres manuales, talleres culturales, animación.
Observaciones	Instalación accesible para personas con movilidad reducida.

Centro Municipal de Mayores Canal de Panamá

Nombre del recurso	Centro Municipal de Mayores Canal de Panamá
Categoría del recurso	Actividad y participación -> reuniones/conversaciones con pares, centros socioculturales Factores del entorno -> apoyo del trabajador social, otros
Contacto (teléfono o email)	91 405 08 66
Dirección postal	Calle Canal de Panamá, 8, 28027, Madrid
Enlace web	Página web del Centro Municipal de Mayores Ciudad Lineal
Horario de apertura	De 9 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Centro de mayores del Ayuntamiento de la CAM en el que se pueden realizar múltiples actividades
Actividades que oferta	Peluquería, podología, animación sociocultural, comedor, taller de manualidades, taller de literatura, visitas a museos, baile, taller de memoria
Observaciones	Ser titular de la tarjeta madridmayores.es

Centro Municipal de Mayores Pío Baroja

Nombre del recurso	Centro Municipal de Mayores Pío Baroja
Categoría del recurso	Centro de mayores
Contacto (teléfono o email)	91 409 79 00
Dirección postal	C/ Pío Baroja, 8, 28009, Madrid
Enlace web	Página web Centro Municipal de Mayores Pío Baroja
Horario de apertura	De lunes a viernes de 9 a 21 horas. Fines de semana y festivos de 10 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Animación sociocultural
Actividades que oferta	Talleres culturales y actividad física, actividades de turismo. Peluquería, comedor, cafetería

Centro de Mayores Alonso Heredia

Nombre del recurso	Centro de Mayores Alonso Heredia
Categoría del recurso	Centro de mayores
Contacto (teléfono o email)	Tfno.: 91 355 09 89 Email: cm_alonsoheredia@madrid.org
Dirección postal	C/ Alonso Heredia, núm. 6, 28028, Madrid
Enlace web	Página web Centro de Mayores Alonso Heredia
Horario de apertura	De lunes a viernes de 9 a 20 horas. Cerrado los días 24, 25, 31 de diciembre y 1 de enero.
Breve descripción del recurso	Talleres y programas de recuperación, mantenimiento y potenciación de la actividad física y mayores en situación de riesgo.
Actividades que oferta	Abalorios, actívate, ajedrez, idiomas, alfombras, alimenta tu bienestar, baile de salón, bolillos, bordado, castañuelas, coral, corte y confección, cristal grabado, cuero, cultura general, decoración, despertar con una sonrisa, encuadernación, entrena, fotografía, francés, ganchillo, gimnasia mantenimiento, habilidades sociales, historia, informática, lectura, macramé, manualidades, marquetería, meditación, memoria, menos dolor más vida, patchwork, pilates, pintura, pirograbado, punto, reciclado, relajación, rondalla, tai chi, taller de madera, taller literario, taracea, teatro, teléfono móvil, vivir como yo quiero y vivir en positivo.



Centro de Mayores Alonso Heredia

Observaciones

Requisitos: Acreditar la residencia en la Comunidad de Madrid durante los dos últimos años inmediatamente anteriores a la fecha de la solicitud. Tener cumplidos 60 años. Dispone de Departamento de Trabajo Social con información y orientación sobre servicios y prestaciones para las personas mayores y gestión de actividades. Servicio de prensa diaria y biblioteca.

Recursos de organizaciones

Centros de día



Centro de día Canal de Panamá

Nombre del recurso	Centro de día Canal de Panamá
Categoría del recurso	Función corporal y estructura social -> Enfermera, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, entrenamiento grupal Actividad y participación -> centros socioculturales
Contacto (teléfono o email)	91 754 77 26
Dirección postal	Calle Canal de Panamá 8, 28027, Madrid
Enlace web	Página web Centro de día Canal de Panamá
Horario de apertura	8:15 a 18:00 horas
Breve descripción del recurso	Equipamiento no residencial dirigido a proporcionar una atención sociosanitaria integral, a las personas mayores de 65 años con deterioro físico y relacional (no demencias).



Centro de día Canal de Panamá

Actividades que oferta

- Actividades sanitarias
- Fisioterapia
- Terapia ocupacional
- Actividades trabajo social
- Talleres por aficiones
- Ambientes significativos

Observaciones

Para solicitar atención social en los Centros de Servicios Sociales de los distritos, pida cita previa (www.madrid.es/citaprevia, Chat online de www.madrid.es, @lineamadrid de Twitter y Facebook)

Centro de día Virgen de África

Nombre del recurso	Centro de día Virgen de África
Categoría del recurso	Función corporal y estructura corporal -> médico, enfermera, terapia ocupacional, fisioterapeuta. Actividad y participación -> Residencia de mayores, centro de rehabilitación, respiro familiar, reuniones con pares. Factores del entorno -> ayuda al transporte, dispositivo de asistencia/ayudas técnicas
Contacto (teléfono o email)	91 326 93 52
Dirección postal	C/ César González Ruano, 7, 28027, Madrid
Enlace web	Centro de día Virgen de África
Horario de apertura	8 a 19 horas
Breve descripción del recurso	Centro especializado en Alzheimer y otras demencias.
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Servicios de atención especializada por equipos multidisciplinares• Atención social, sanitaria, preventiva y rehabilitadora• Apoyo a las familias y/o cuidadores• Aseo y cuidado personal• Transporte adaptado• Alimentación y nutrición
Observaciones	Derivación a través de servicios Sociales (Ayuntamiento y Comunidad de Madrid)

Centro de Día especializado en Parkinson

Nombre del recurso	Centro de Día especializado en Parkinson
Categoría del recurso	Centro de día
Contacto (teléfono o email)	Tfno.: 91 368 80 84 Email: info@mitcentrodedia.es
Dirección postal	C/ Velayos, 26, 28035, Madrid
Enlace web	Página web Centro de Día especializado en Parkinson
Horario de apertura	Atención integral
Breve descripción del recurso	Estimulación cognitiva, sensorial, gerontogimnasia, gimnasia de manos, historia de vida, ludoterapia, musicoterapia, actividades no básicas, psicomotricidad, rehabilitación funcional, salidas al exterior, unidades de convivencia, yogaterapia...etc.
Actividades que oferta	Con servicio de transporte adaptado y servicio de comedor.

Centro de Día Neurovida

Nombre del recurso	Centro de Día Neurovida - Multiespacio Hermosilla
Categoría del recurso	Centro de día
Contacto (teléfono o email)	Tfno. 91 372 63 43 Whatsapp: 689 003 963
Dirección postal	C/ Hermosilla, 75, 28001, Madrid
Enlace web	Página web Centro de Día Neurovida
Horario de apertura	Lunes a viernes 8:00-19:00h
Breve descripción del recurso	Prevención e intervención con personas diagnosticadas o no de una enfermedad neurodegenerativa o daño cerebral adquirido. Cuenta con “El multiespacio de Terapia y Convivencia”, introduciendo a la familia en el proceso, implicando a la sociedad en la vida de los participantes e integrando a estos en la comunidad. Indicación específica para pacientes con Parkinson.
Actividades que oferta	Terapias: Neuropsicología, logopedia, terapia ocupacional, fisioterapia.



Recursos de organizaciones

Centros municipales de salud



Centro Municipal de Salud La Elipa

Nombre del recurso	Centro Municipal de Salud La Elipa
Categoría del recurso	Función corporal y estructura corporal -> médico especialista familiar y comunitaria, enfermera Actividad y participación -> reuniones/conversaciones con pares
Contacto (teléfono o email)	Teléfonos: 91 406 15 78 / 91 406 41 34 E-mail: cmsciudadlineal@madrid.es
Dirección postal	Plaza de Agustín González, 1, 28017, Madrid
Enlace web	Página web Centro Municipal de Salud La Elipa
Horario de apertura	8 a 20 horas
Breve descripción del recurso	Los Centros Municipales de Salud Comunitaria son centros municipales especializados en la promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades y otros problemas de salud
Actividades que oferta	Programa de mejora de memoria, comer sano/moverse más, dejar de fumar, salvar una vida, bienestar psíquico, envejecer bien
Observaciones	Acceso libre previa consulta

Centro Municipal de Salud Montesa

Nombre del recurso	Centro Municipal de Salud La Elipa
Categoría del recurso	Centro de diagnóstico médico
Contacto (teléfono o email)	Teléfonos: 91 588 51 00 / 06 (Citas) 91 588 51 09 (Encargado del complejo sanitario) E-mail: mspdiagnostico@madrid.es
Dirección postal	C/ Montesa, 22, edificio A, 28006, Madrid
Enlace web	Página web Centro Municipal de Salud Montesa
Horario de apertura	Horario de invierno <ul style="list-style-type: none">• Citas: de lunes a viernes de 8:30 a 14:30 horas• Consulta de ITS, programa prevención del Sida: horario de admisión de pacientes CON cita previa de lunes a viernes de 8 a 9:30 horas en el teléfono 91 588 51 42 Horario de verano <ul style="list-style-type: none">• Del 15 de junio al 15 de septiembre: de 8 a 14 horas
Actividades que oferta	Dispone de consultas especializadas: Medicina Interna, Endocrinología, Dermatología, Urología, Unidades de Diagnóstico para apoyar y complementar las actividades realizadas en los CMS: Diagnóstico por Imagen (Radiografía Convencional, Mamografías, Densitometrías,...) Diagnóstico Ginecológico (Ecografía Ginecológica). La Sección de Diagnóstico Médico constituye además un Centro de referencia para los Centros Madrid Salud en relación con la mujer para: Técnicas diagnósticas específicas de aplicación ginecológica. Mamografía y Ecografía mamaria. Densitometría. Coordina el Protocolo de Prevención de HIV (SIDA) y Enfermedades de Transmisión Sexual



Recursos de organizaciones

Centros de Servicios Sociales



Centro de Servicios Sociales La Guindalera

Nombre del recurso	Centro de Servicios Sociales La Guindalera
Categoría del recurso	Centro de servicios sociales
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 713 07 01 Email: cssguindalera@madrid.es
Dirección postal	C/ Pilar de Zaragoza, 28, 28028, Madrid
Enlace web	Página web Centro de Servicios Sociales La Guindalera
Horario de apertura	De lunes a viernes de 9 a 13 y de 15 a 19 horas
Breve descripción del recurso	Centro de servicios sociales
Actividades que oferta	<p>Información, orientación y asesoramiento sobre derechos y recursos sociales.</p> <p>Tramitación y gestión de servicios sociales municipales (ayudas a domicilio, teleasistencia, centros de día municipales, pisos tutelados, etc.) y prestaciones económicas necesarias en la intervención social.</p> <p>Gestión y tramitación de servicios y prestaciones de la Comunidad de Madrid (dependencia, residencias de mayores, discapacidad, mujer, menores, etc.) Renta Mínima de Inserción (RMI) y diferentes prestaciones económicas de inserción social.</p> <p>Información y gestión de los programas de prevención dirigidos a menores, adolescentes, personas adultas, mayores, etc.</p>



Centro de Servicios Sociales La Guindalera


Nombre del recurso	Centro de Servicios Sociales La Guindalera
Observaciones	Se debe pedir cita a la trabajadora social a través del 010 o a través de la web madrid.es



Centro de Servicios Sociales Retiro

Nombre del recurso	Centro de Servicios Sociales Retiro
Categoría del recurso	Actividad y participación: Residencia de personas mayores, Ayuda en la vida doméstica. Factores del entorno: apoyo del trabajador social, apoyo económico, opciones de la seguridad social, Dispositivos de asistencia/ayudas técnicas, Opciones de alojamiento, Adaptación del hogar
Contacto (teléfono o email)	91 557 13 00
Dirección postal	Calle José Martínez de Velasco, 22, 28007, Madrid
Enlace web	Página web Centro de Servicios Sociales Retiro
Horario de apertura	De lunes a viernes de 9 a 14 horas
Breve descripción del recurso	Servicios sociales zona Retiro. Recurso público

Centro de Servicios Sociales Retiro

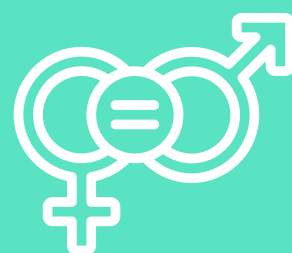
Nombre del recurso	Centro de Servicios Sociales Retiro
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Información, orientación y asesoramiento sobre derechos y recursos sociales.• Tramitación y gestión de servicios sociales municipales (ayudas a domicilio, teleasistencia, centros de día municipales, pisos tutelados, etc.) y prestaciones económicas necesarias en la intervención social.• Gestión y tramitación de servicios y prestaciones de la Comunidad de Madrid (Dependencia, residencias de mayores, discapacitados, mujer, menores, etc.) Renta Mínima de Inserción (RMI) y diferentes prestaciones económicas de inserción social.• Información y gestión de los programas de prevención dirigidos a menores, adolescentes, adultos, mayores, etc.
Para más información, escanear código QR	

Centro de Servicios Sociales Santa Hortensia

Nombre del recurso	Centro de Servicios Sociales Santa Hortensia
Categoría del recurso	Servicios sociales
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 510 68 50 Email: csstahortensia@madrid.es
Dirección postal	Calle Santa Hortensia, 15, 28002, Madrid
Enlace web	Página web Centro de Servicios Sociales Santa Hortensia
Horario de apertura	Mediante cita previa, de 9 a 13 horas y de 15 a 19 horas, de lunes a viernes.
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Información, orientación y asesoramiento sobre derechos y recursos sociales.• Tramitación y gestión de servicios sociales municipales (ayudas a domicilio, teleasistencia, centros de día municipales, pisos tutelados, etc.) y prestaciones económicas necesarias en la intervención social.• Gestión y tramitación de servicios y prestaciones de la Comunidad de Madrid (dependencia, residencias de mayores, discapacidad, mujer, menores, etc.) Renta Mínima de Inserción y diferentes prestaciones económicas de inserción social.• Información y gestión de los programas de prevención dirigidos a menores, adolescentes, personas adultas, mayores, etc.

Recursos de organizaciones

Espacios de igualdad



Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán

Nombre del recurso	Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán
Categoría del recurso	Actividad y participación -> actividades y reuniones organizadas por voluntariado, reuniones/conversaciones con pares Factores
Contacto (teléfono o email)	Teléfono: 625 09 02 51 / 91 525 68 31 Mail: emiliapardobazan6@madrid.es
Dirección postal	Avd, Badajoz, 60, 28027 Madrid
Enlace web	Página web Espacio Igualdad Emilia Pardo Bazán Facebook: @espaciodeigualdaddpardobazan Instagram: @espaciodeigualdaddpardobazan
Horario de apertura	10 a 14 horas 16:30 a 20:30 horas
Breve descripción del recurso	El Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán forma parte de la red de Espacios de Igualdad del Ayuntamiento de Madrid, servicio público especializado en la promoción de la igualdad a través de la sensibilización y concienciación ciudadana; el empoderamiento de las mujeres; y la prevención, detección y reparación de la violencia machista.

Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán

Nombre del recurso	Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none"> o Actividades grupales: <ul style="list-style-type: none"> o Actividades de sensibilización: <ul style="list-style-type: none"> o Ciclos de Cine (cine fórum...) o Hombres por la igualdad o Visitas y paseos o Talleres, cursos y conferencias o Actividades de prevención, detección y reparación de violencia machista: <ul style="list-style-type: none"> o Talleres, cursos, conferencias o Exposiciones o Actividades de empoderamiento: <ul style="list-style-type: none"> o Bienestar físico (Entrenamiento cognitivo, ejercicio físico...) o Bienestar emocional y relacional (grupos terapéuticos, autocuidado, mindfulness...) o Empoderamiento artístico (taller de escritura creativa, club de lectura, teatro...) o Empoderamiento laboral (búsqueda de empleo, elaboración de CV...) o Empoderamiento jurídico (certificado digital, nacionalidad...) o Empoderamiento digital (aprendiendo a usar el móvil, tablet, espacio libre para acceso a internet con wifi...) o Individuales: <ul style="list-style-type: none"> o Psicológicas o Jurídicas o Desarrollo profesional
Observaciones	Acceso por iniciativa propia (cita previa e inscripción) o derivación de centro de salud (adjuntar archivo).

Espacio de Igualdad Nieves Torres

Nombre del recurso	Espacio de Igualdad Nieves Torres
Categoría del recurso	Actividad y participación actividades y reuniones organizadas por voluntariado, reuniones/conversaciones con pares Factores
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 513 38 47 Email: nievestorres5@madrid.es
Dirección postal	Calle Enrique Jardiel Poncela, 8 (2ª planta), 28016, Madrid
Enlace web	Página web Espacio Igualdad Nieves Torres
Horario de apertura	Lunes a viernes de 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas
Breve descripción del recurso	Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista. Se ofrecen servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población que abordan de manera transversal la violencia machista. Atención individual, actividades en grupo y actividades de sensibilización

Espacio de Igualdad Nieves Torres

Nombre del recurso	Espacio de Igualdad Nieves Torres
Actividades que oferta	<p>SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL Dirigida a mujeres. Apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psicológica:• Jurídica:• Desarrollo Profesional <p>ACTIVIDADES GRUPALES Algunas de estas actividades son de continuidad.</p> <p>ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN Dirigidas a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género. TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS</p>
Observaciones	Programación mensual

Recursos de organizaciones

Polideportivos



Centro Deportivo Municipal Concepción

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal Concepción
Categoría del recurso	Función corporal, estructura corporal y entrenamiento grupal.
Contacto (teléfono o email)	Teléfono: 91 403 90 20/ 91 403 90 21 Correo: idmconcepcion@madrid.es
Dirección postal	Calle José del Hierro, 5, 28027, Madrid
Enlace web	Página web Centro Deportivo Municipal Concepción
Horario de apertura	<ul style="list-style-type: none">• De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 14:45 a 21 horas.• Sábados, domingos y festivos: de 8:30 a 15 horas.
Breve descripción del recurso	<p>Polideportivo municipal que cuenta con:</p> <ul style="list-style-type: none">• Unidades deportivas al aire libre: campo de fútbol de césped artificial, 2 frontones cortos, piscina (vaso de 25 metros y vaso infantil), 3 calles de atletismo, 2 pistas de pádel, pista de patinaje, 2 pistas polideportivas y 4 pistas de tenis.• Unidades deportivas cubiertas: pabellón polideportivo, piscina (vaso de 25 metros) y sala de musculación.• Medicina deportiva• Oficina de promoción deportiva

Centro Deportivo Municipal Concepción

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal Concepción
Actividades que oferta	<p>Existen actividades en abierto y reserva de espacios que pueden solicitarse a través de la App Madrid Movil. Para realizar actividad dirigida grupal o rehabilitación cardiaca, es necesario una valoración previa presencial, por lo que habría que acudir al polideportivo para informarse.</p> <p>Las actividades se dividen en los siguientes grupos:</p> <ul style="list-style-type: none">• > 65 años• Adulto• Infantil• Discapacidad
Observaciones	<p>Acudir al polideportivo para solicitar información y solicitar valoración inicial</p> <p>Para actividades abiertas, solicitar mediante App Madrid Móvil</p>

Centro Deportivo Municipal La Elipa

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal La Elipa
Categoría del recurso	Función corporal y estructura corporal à entrenamiento grupal
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 430 35 11 Email: idmlaelipa@madrid.es
Dirección postal	Calle Alcalde Garrido Juaristi, 17, 28030, Madrid
Enlace web	Página web Centro Deportivo Municipal La Elipa
Horario de apertura	Horario de taquilla <ul style="list-style-type: none">De 8:30 a 20:30 horas. Cierre completo del Centro <ul style="list-style-type: none">Los días 24, 25 y 31 de diciembre, 1 de enero y 1 de mayo
Breve descripción del recurso	Clases y escuelas deportivas <ul style="list-style-type: none">Infantiles (edad, según modalidad): bádminton, bateo en túnel, béisbol, fútbol (masculino y femenino), pádel y tenis.Personas jóvenes y adultas: bateo en túnel, béisbol, combinada (tonificación/pilates), fitness, musculación, pádel, pickleball, pilates y tenis.Mayores 65 años: acondicionamiento físico, pilates y polideportiva.

Centro Deportivo Municipal La Elipa

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal La Elipa
Breve descripción del recurso	<ul style="list-style-type: none">• Equipamientos• Superficie total en las instalaciones: 159.000 metros cuadrados.• Unidades deportivas al aire libre: campo de béisbol, campo de bolos y petanca, 2 campos de fútbol (de césped artificial), 2 campos de fútbol 7 (de césped artificial), campo de sófbol (fuera de servicio temporalmente), 2 circuitos de automodelismo (radiocontrol de asfalto / radiocontrol de tierra, con cubierta), piscina (vaso de 50 metros, vaso de recreo y vaso infantil), 6 pistas de pádel (2 de cristal), pista polideportiva (con cubierta), 10 pistas de tenis, 11 tenis mesa y zona nudista.• Unidades deportivas cubiertas: frontón, pabellón polideportivo, rocódromo, 2 salas multiusos (gimnasios) y sala de musculación.• Unidades auxiliares: aula.• Oficina de promoción deportiva: responsable de la coordinación de Juegos Deportivos Municipales, Torneos y Circuitos Municipales, Copas de Primavera. Además, ofrece información sobre las escuelas de promoción deportiva. Accesible para personas con movilidad reducida.
Observaciones	<ul style="list-style-type: none">• Metro: Estrella.• Bus: 71 , 113.• Bicicleta: el centro dispone de aparca bicicletas exterior con capacidad para 30 bicicletas.• Servicio Bicimad, para consultar la estación más cercana, acceda al mapa de geolocalización de las estaciones.

Centro Deportivo Municipal Fuente del Berro

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal Fuente del Berro
Categoría del recurso	Centro deportivo
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 588 13 69 Email: idmfuentedelberro@madrid.es
Dirección postal	Calle Elvira, 36, 28028, Madrid
Enlace web	Página web Centro deportivo Municipal Fuente del Berro
Horario de apertura	Lunes a domingo de 9 a 14 horas y de 17 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Centro deportivo municipal
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Piscina con grúa.• Actividad física y acuática para mayores de 65 años. Pilates.• Natación para personas con discapacidad.

Centro Deportivo Municipal Alcántara Viding

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal Alcántara Viding
Categoría del recurso	Centro deportivo
Contacto (teléfono o email)	91 737 36 41
Dirección postal	Calle Alcántara, 26, 28006, Madrid
Enlace web	Página web Centro Deportivo Municipal Alcántara Viding.
Horario de apertura	Lunes a viernes de 7 a 23 horas Sábado de 9 a 20 horas Domingo de 9 a 15 horas
Breve descripción del recurso	Piscina y fitness
Actividades que oferta	Aquagym, aquapilates, natación. Actividades dirigidas
Observaciones	Abono individual, mañanas, fin de semana o familiar. Parking para abonados.

Centro Deportivo Municipal El Pilar

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal El Pilar
Categoría del recurso	Centro deportivo
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 575 24 81 Móvil: 606 280 669
Dirección postal	C/ Ayala, 47-49, 28001, Madrid
Enlace web	Página web centro Deportivo Municipal El Pilar
Horario de apertura	De 14 a 22:30 horas
Breve descripción del recurso	Ejercicio físico
Actividades que oferta	Piscina de agua salada y escuela de natación adultos. Clases de pilates.
Observaciones	Funciona mediante bonos, niveles de iniciación y recuperar movilidad

Centro Deportivo M86

Nombre del recurso	Centro Deportivo M86
Categoría del recurso	Centro deportivo
Contacto (teléfono o email)	m86@fmn.es 91 409 10 26
Dirección postal	Calle José Martínez de Velasco, 3, 28007, Madrid
Enlace web	Página web Centro Deportivo M86
Horario de apertura	Lunes a viernes 8:30 a 22 horas Sábado y domingo 9 a 13 horas
Breve descripción del recurso	Piscina y pilates
Actividades que oferta	Fisioterapia, nutrición, pilates terapéutico, piscina (adulto-mayor), aquafitness
Observaciones	Abonos, clases en adultos

Brooklyn Fitboxing

Nombre del recurso	Brooklyn Fitboxing
Categoría del recurso	Función corporal y estructura corporal y entrenamiento grupal.
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 622 353 711 Correo: condesadevenadito@brooklynfitboxing.com
Dirección postal	Av. de Badajoz, 11, 28027, Madrid
Enlace web	Página web Brookyn Fitboxing.
Horario de apertura	De 7 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Centro de entrenamiento de boxeo y kickboxing con clases grupales
Actividades que oferta	Clases y entrenamiento de boxeo y kickboxing
Observaciones	Toda la información en la web


Centro Deportivo Municipal General Moscardó

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal General Moscardó
Categoría del recurso	Centro deportivo
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 355 32 01 Email: idmgmoscardo@madrid.es
Dirección postal	C/ Pilar de Zaragoza, 93, 28028 Madrid
Enlace web	<u>Página web centro Deportivo Municipal General Moscardó</u>
Horario de apertura	De lunes a viernes de 8:30 a 20:30 horas. Sábados, domingos y festivos: de 9 a 14:30 horas. Cierre completo del centro: el mes de agosto y los días 24, 25 y 31 de diciembre, 1 de enero y 1 mayo.
Breve descripción del recurso	Piscina, fitness, pista de tenis y tenis de mesa
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Mayores de 65 años: actividad física y natación.• Actividades para personas con discapacidad física: combinada y natación (adultos y mayores).• Oficina de promoción deportiva: responsable de la coordinación de Juegos Deportivos Municipales, Torneos y Circuitos Municipales y Copas de Primavera. Además, ofrece información sobre Escuelas de Promoción Deportiva.• Servicio de medicina deportiva: fisioterapia del deporte.

Polideportivo Municipal Daoiz y Velarde 1

Nombre del recurso	Polideportivo Municipal Daoiz y Velarde 1
Categoría del recurso	Función corporal y Estructural corporal: Entrenamiento grupal; Otros (Entrenamiento individual)
Contacto (teléfono o email)	914 338 950 914 338 770
Dirección postal	Plaza Daoíz y Velarde, 5, 28007, MADRID
Enlace web	Página web Polideportivo Municipal Daoiz y Velarde 1
Horario de apertura	De lunes a viernes de 9 a 20:30 horas. Sábados, domingos y festivos de 9 a 20:30 horas.
Breve descripción del recurso	Polideportivo Municipal. Recurso público.
Actividades que oferta	<p>Clases y escuelas deportivas</p> <ul style="list-style-type: none">• Jóvenes y personas adultas: carrera acuática (acuarunning), ciclosala, fitness, gimnasia acuática (acuagym), gimnasia decompensación, natación, natación de compensación, natación embarazada, pilates/estiramientos y tonificación.• Mayores 65 años: acondicionamiento físico, gimnasia acuática (acuagim), natación y pilates.• Personas con discapacidad intelectual: baloncesto.

Polideportivo Municipal Daoiz y Velarde 1

Nombre del recurso	Polideportivo Municipal Daoiz y Velarde 1
Actividades que oferta	<p>Equipamientos</p> <ul style="list-style-type: none">• Superficie total de las instalaciones: 9.496 metros cuadrados.• Unidades deportivas al aire libre: 1 pista de pádel (cristal).• Unidades deportivas cubiertas: 1 pabellón polideportivo, 1 piscina (vaso de 25 m. y vaso de enseñanza), 2 salas multiusos, 1 sala de musculación, 2 saunas, y 1 sala de fisioterapia/hidroterapia (fuera deservicio).• Oficina de promoción deportiva: responsable de la coordinación de Juegos Deportivos Municipales, Torneos y Circuitos Municipales, Copas de Primavera. Además, ofrece información sobre las escuelas de promoción deportiva.• Servicio de Medicina Deportiva: acondicionamiento cardiovascular, fisioterapia del deporte, psicomotricidad y reconocimientos médicos para deportistas.• Ayudas técnicas para la accesibilidad: 1 ascensor y 1 grúa de piscina.• Columna de rescate cardíaco.
Para más información, escanear código QR	

Centro Deportivo Municipal Pradillo

Nombre del recurso	Centro Deportivo Municipal Pradillo
Categoría del recurso	Función corporal; entrenamiento individual o entrenamiento grupal
Contacto (teléfono o email)	91 413 71 05 idmpradillo@madrid.es
Dirección postal	Calle Pradillo, 33, 28002, MADRID
Enlace web	Página web Centro Deportivo Municipal Pradillo
Horario de apertura	De lunes a viernes: de 8:45 a 20:30 horas. Sábados y domingos: de 8:45 a 14:15 horas.
Breve descripción del recurso	Actividades deportivas y piscina
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Jóvenes y adultos (de 15 a 64 años): acondicionamiento físico deportivo, acuagim, aeróbic, aeróbic aerolatino, bádminton, ciclo sala, combinada (educación física permanente y deportes), fitness, glúteos, abdomen, piernas (GAP), gimnasia suave, musculación, natación, natación de compensación, pádel, pilates y tenis.• Mayores de 65 años: actividad física, acuagim, natación y pilates.
Observaciones	Ayudas técnicas para la accesibilidad: 1 ascensor, 1 plataforma y 1 grúa de piscina.

Forus Chamartín

Nombre del recurso	Forus Chamartín
Categoría del recurso	Función corporal, estructura corporal y entrenamiento grupal.
Contacto (teléfono o email)	91 359 33 39
Dirección postal	Av. de Pío XII, 2, 28016, Madrid
Enlace web	Página web Forus Chamartín
Horario de apertura	Lunes a viernes de 7 a 23 horas Sábados de 8 a 21 y domingos de 8 a 15 horas
Breve descripción del recurso	Centro deportivo con actividades dirigidas (cursos) y libres
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Cuerpo mente• Acuáticas• Tonificación• Cardiovasculares• Baile• Infantiles y familiares• Sénior



Recursos de organizaciones

Recursos de cuidado



Amani Servicios: cuidado a domicilio

Nombre del recurso	Amani Servicios: cuidado a domicilio
Categoría del recurso	Cuidado en domicilio
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 644 722 100 Email: contacto@amaniservicios.es
Dirección postal	C/Doctor Castelo, 44, 28009, Madrid
Enlace web	<u>Facebook</u> : @cuidadodemayoresenmadrid <u>Instagram</u> : @amaniservicios
Horario de apertura	Lunes, miércoles y viernes 12:30h
Breve descripción del recurso	Cuidado de mayores/personas dependientes, servicio doméstico/limpieza, acompañamiento hospitales, servicio cuidadoras internas.



Helpycare. Cuidados en domicilio y personal doméstico

Nombre del recurso	Helpycare. Cuidados en domicilio y personal doméstico
Categoría del recurso	Cuidados
Contacto (teléfono o email)	652 291 301
Dirección postal	C/ Jorge Juan, 125, 1ºA, 28009, Madrid
Enlace web	Página web Helpycare
Horario de apertura	De lunes a viernes de 9 a 18:30 horas Sábados de 9 a 14 horas

Menu DIET

Nombre del recurso	Menu DIET
Categoría del recurso	Preparación de menús a domicilio
Contacto (teléfono o email)	91 401 24 99
Dirección postal	Calle Alcalá, 94, Salamanca, 28009, Madrid
Enlace web	<u>Página web Menu DIET</u>
Actividades que oferta	Menús semanales

MSoluciona Retiro: empresa de ayuda a domicilio

Nombre del recurso	MSoluciona Retiro: empresa de ayuda a domicilio
Categoría del recurso	Cuidados al paciente en su domicilio
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 551 45 47 91 173 17 34
Dirección postal	C/ Avda. Menéndez Pelayo, 103, 28007, Madrid
Enlace web	Página web MSoluciona Retiro
Actividades que oferta	Servicio: Residencia en casa, ayuda a domicilio, cuidado de mayores, internas, acompañamiento hospitalario, cuidado de enfermos, fisioterapia/ortopedia, empleados de hogar, limpieza casa.

Recursos de organizaciones

Centros de rehabilitación



Centro de Rehabilitación del Lenguaje CRL

Nombre del recurso	Centro de Rehabilitación del Lenguaje CRL
Categoría del recurso	Logopedia / Terapia ocupacional / Fisioterapeuta
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 575 96 51 Email: crl@crl.es
Dirección postal	Avenida de Los toreros, 10, 28028, Madrid
Enlace web	https://www.crl.es/
Horario de apertura	De 8 a 22 horas
Breve descripción del recurso	Centro de rehabilitación del lenguaje
Actividades que oferta	Foniatría, logopedia, neuropsicología, fisioterapia, estimulación precoz, terapia ocupacional
Observaciones	Mantiene un contrato con la administración pública para la asistencia en foniatría y logopedia que da cobertura, sin coste alguno para los usuarios de la seguridad social, a la rehabilitación de los problemas del lenguaje, la voz y el habla en niños y adultos. Además han incorporado en los últimos meses un nuevo tratamiento concertado con la administración pública para la rehabilitación física de patologías musculoesqueléticas y enfermedades del sistema nervioso central-daño cerebral adquirido. En el ámbito privado tienen convenios con compañías aseguradoras y mutuas.



Recursos de organizaciones

Otros



Escuela Madrileña de Salud

Nombre del recurso	Escuela Madrileña de Salud
Categoría del recurso	Recurso público. <ul style="list-style-type: none">• Función corporal: enfermera• Actividad y participación: reuniones con pares; grupos para cuidadores
Contacto (teléfono o email)	escuelavirtual@salud.madrid.org
Dirección postal	A concretar en cada actividad
Enlace web	Página web Escuela Madrileña de Salud
Horario de apertura	A concretar en cada actividad
Breve descripción del recurso	Se enmarca en el Plan de Humanización de la Asistencia Sanitaria de la Consejería de Sanidad de Madrid. Es un espacio de participación ciudadana que tiene el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud.
Actividades que oferta	Actividades, talleres, cursos presenciales y de forma online sobre los siguientes temas: - Vida saludable - Pacientes: enfermedades crónicas - Personas que cuidan - Enfermedades agudas - Programa Paciente 360º: sobre autoconocimiento físico y emocional, habilidades para autocuidarse, promuevo mi salud, habilidades de afrontamiento, conductas que me cuidan, autogestión y decisión, competencias en salud, cómo manejar los recursos sociosanitarios ofrecidos por el sistema sanitario.

Escuela Madrileña de Salud

Nombre del recurso	Escuela Madrileña de Salud
Observaciones	Twitter, YouTube @SaludMadrid
Para más información, escanear código QR	

Recursos de asociaciones

**Asociaciones y
fundaciones de
Parkinson**



Asociación de pacientes Parkinson Madrid

Nombre del recurso	Asociación de pacientes Parkinson Madrid
Categoría del recurso	Entidad sin ánimo de lucro. Recurso privado con actividades gratuitas y de pago <ul style="list-style-type: none">• Función corporal y estructura corporal: Fisioterapia, Logopedia, Terapia ocupacional, Psicólogo• Actividad y Participación: Reuniones/conversaciones con pares
Contacto (teléfono o email)	telf.: 91 434 04 06 Email: parkinson@parkinsonmadrid.org
Dirección postal	C/ Poeta Esteban Villegas, 12, 28014, Madrid
Enlace web	<u>Página web Asociación de pacientes Parkinson Madrid</u>
Horario de apertura	De lunes a viernes de 9 a 14 horas Martes y jueves de 16 a 19 horas
Breve descripción del recurso	Está formada por 1.800 socios y constituida en mayo de 1994 para atender, orientar, formar e informar a personas afectadas, sus familiares y/o cuidadores, profesionales y sociedad en general sobre todo lo referente a la enfermedad de Parkinson.
Actividades que oferta	Información, Atención sociosanitaria Atención Psicológica, Fisioterapia Logopedia, Terapia ocupacional Estimulación cognitiva Masoterapia, Fisioterapia deportiva Musicoterapia, Taichí Pilates Rehabilitación visual Formación Actividades sociales
Observaciones	En: Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn @ParkinsonMadrid

Asociación de pacientes Parkinson Madrid

Nombre del recurso	Asociación de pacientes Parkinson Madrid
Para más información, escanear código QR	



Fundación DEGEN CEP

Nombre del recurso	Fundación DEGEN CEP
Categoría del recurso	Información
Enlace web	Página web Fundación DEGEN CEP
Breve descripción del recurso	Cuenta con un equipo de expertos que engloban todas las ramas que se interesan en el Parkinson
Actividades que oferta	Consultas sobre causas, diagnóstico, futuro, síntomas, tratamiento, terapias no farmacológicas y cuidados (cuidador, enfermero, paciente).

Recursos de asociaciones

**Asociaciones
sin ánimo de
lucro**



Multicanal SerCuidadorA Proyecto de Cruz Roja

Nombre del recurso	Multicanal SerCuidadorA Proyecto de Cruz Roja
Categoría del recurso	Recurso con actividades gratuitas en: Servicio Multicanal telefónico y online <ul style="list-style-type: none">• Factores del entorno: dispositivos de asistencia/ayudas técnicas.• Actividad y participación: servicio para bienestar familiar
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 900 365 100 Mensajes Whatsapp al 678 480 951 Emails: sercuidadora@cruzroja.es/ sercuidador@cruzroja.es
Enlace web	Página web Multicanal SerCuidadorA Cruz Roja
Horario de apertura	Online 24 horas 365 días Teléfono / Whatsapp: Lunes a viernes de 9 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Multicanal con acceso telefónico y online con web, app (iOS y Android) y presencia en redes sociales (FB-TW-LK-INSTAG-TK-TG-PT) de apoyo a personas cuidadoras no profesionales de personas mayores/dependientes.
Actividades que oferta	Información, formación, sensibilización.
Observaciones	Es un proyecto de Cruz Roja.

Multicanal SerCuidadorA Proyecto de Cruz Roja

Nombre del recurso	Multicanal SerCuidadorA Proyecto de Cruz Roja
Para más información, escanear código QR	

Adherencia Terapéutica “No me olvides”.

Proyecto de Cruz Roja

Nombre del recurso	Adherencia Terapéutica “No me olvides” Proyecto de Cruz Roja
Categoría del recurso	Recurso con actividades gratuitas en: acompañamiento para mejora de adherencia terapéutica Actividad y participación: asistente personal Factores del entorno: ayuda en el transporte.
Contacto (teléfono o email)	A nivel provincial. Madrid, Tlf: 91 532 55 55
Dirección postal	Oficina Autónoma de la Comunidad de Madrid Calle Muguet, 7 - 28044 Madrid
Enlace web	Página web Adherencia Terapéutica ‘No me olvides’ Cruz Roja
Horario de apertura	Online 24 horas 365 días Teléfono / Whatsapp: Lunes a viernes de 9 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Servicio de acompañamiento a citas, recordatorio de tomas de medicación, seguimiento, etc.
Actividades que oferta	Orientación, recordatorios, acompañamientos, visitas domiciliarias.
Observaciones	Es un proyecto de Cruz Roja.

Adherencia Terapéutica “No me olvides”. Proyecto de Cruz Roja

Nombre del recurso

Multicanal SerCuidadorA Proyecto de Cruz Roja

Para más información,
escanear código QR



Asociación Escuela para el Desarrollo de la Educación y lo Social

Nombre del recurso	Asociación Escuela para el Desarrollo de la Educación y lo Social
Categoría del recurso	Actividad, participación y reuniones/conversaciones con pares, grupos para cuidadores, actividades y reuniones organizadas por voluntarios
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 392 06 90 Correo: mujeressanpascual@gmail.com
Dirección postal	Avda. de Córdoba, 21, 2º5, 28026, Madrid
Enlace web	<u>Página web Asociación escuela para el desarrollo de la Educación y lo Social</u>
Horario de apertura	De 8 a 20 horas
Breve descripción del recurso	La Asociación EDES diseña, pone en marcha, gestiona y supervisa programas y actividades en el ámbito social, cultural y educativo. Estas iniciativas se organizan en colaboración con instituciones públicas y privadas y van dirigidas a los colectivos que requieren una especial atención como las familias, infancia, tercera edad, personas con discapacidad, inmigrantes, etc.
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Alfabetización• Nuevas tecnologías• Búsqueda de empleo• Escuela de padres/madres y apoyo escolar
Observaciones	Derivación desde centro de salud (adjuntar ficha de derivación). No actividad en verano (de julio a septiembre)

Recursos de asociaciones

Asociaciones vecinales



Asociación vecinal “La Nueva Elipa”

Nombre del recurso	Asociación vecinal “La Nueva Elipa”
Categoría del recurso	Socio-cultural
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 722 233 425
Dirección postal	Calle Santa Felicidad, 29, 28017, Madrid
Enlace web	<u>Facebook</u> : @LaNuevaElipa
Horario de apertura	Lunes a Viernes de 10 a 13 horas y de 17 a 21 horas
Breve descripción del recurso	Talleres y actividades educativas y culturales para socios previo pago de cuota

Asociación de vecinos “Quintana”

Nombre del recurso	Asociación de vecinos “Quintana”
Categoría del recurso	Actividad y participación -> reuniones/conversaciones con pares, centro sociocultural, actividades y reuniones organizadas por voluntariado
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 407 77 14 Móvil: 609 628 504 Correo: quintana.av@gmail.com
Dirección postal	C. de Elfo, 132, 28027, Madrid
Enlace web	<u>Página web Asociación de vecino “Quintana”</u> <u>Facebook: @QuintanaAV</u> <u>Twitter: @av_quintana</u>
Horario de apertura	Lunes y miércoles de 10 a 18 horas Martes y jueves de 12 a 20 horas
Breve descripción del recurso	Asociación vecinal dedicada a hacer barrio actividades. Tratan problemática social ligada al barrio de Quintana
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Programa de soledad no deseada• Taller de tejer• Tertulia (cada dos jueves)• Mujeres de Ciudad Lineal (último viernes de cada mes)• Campeonato de petanca y ajedrez
Observaciones	Taller de tejer y soledad no deseada tras el verano.

Asociación de vecinos “San Pascual”

Nombre del recurso	Asociación de vecinos “San Pascual”
Categoría del recurso	Actividad, participación y reuniones/conversaciones con pares, centro sociocultural, actividades y reuniones organizadas por voluntariado
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 403 05 16 Correo: bsanpascual@gmail.com
Dirección postal	Calle Verdaguer y García, 9 Planta local, 28027, Madrid
Enlace web	Página web Asociación de vecinos “San Pascual”
Horario de apertura	De 9 a 14 horas y de 16 a 21 horas
Breve descripción del recurso	El objetivo básico del que parte es la mejora de las condiciones del barrio, teniendo en cuenta sus problemas y sus intereses propios, siempre de una forma voluntaria y sin ánimo de lucro.
Actividades que oferta	Yoga, gimnasia, pilates y danza creativa, memoria, mente activa, informática básica y media, móviles y club de lectura y pintura. Por otra parte la Asociación tiene actividades propias que imparten voluntarios/as para las que hace falta ser socio/a de la Asociación: Sevillanas, bailes latinos, castañuelas, danza del vientre, coro Góspel, estiramientos y gimnasia en suelo, etc.
Observaciones	Acudir a la Asociación o en el teléfono 646 853 633. En julio y agosto no hay actividades, se retoman en septiembre.

Recursos de asociaciones

Otros centros



Centro de Acercamiento a lo Rural

Nombre del recurso	Centro de Acercamiento a lo Rural
Categoría del recurso	Actividad y participación -> Actividades y reuniones organizadas por voluntarios, reuniones con pares
Contacto (teléfono o email)	Teléfono: 91 920 33 84 Correo: actividades@inland.org
Dirección postal	C/ Buen Gobernador 4, 28027, Madrid
Enlace web	<u>Página web Centro de Acercamiento a lo Rural</u>
Horario de apertura	10 a 14 horas
Breve descripción del recurso	El CAR es la sede en Madrid de Campo Adentro, un espacio abierto, dinámico e inclusivo en donde se busca el encuentro campo-ciudad volviendo visibles y catalizando procesos creativos y sociales. Es un espacio que combina la investigación, la formación y la producción cultural a través de diferentes líneas de acción.
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Cursos y talleres• Prácticas artísticas• Club de lectura• Comidas
Observaciones	Cita previa: actividades@inland.org

Estudio de arte Aljafra

Nombre del recurso	Estudio de arte Aljafra
Categoría del recurso	Actividad y participación -> Actividades artísticas
Contacto (teléfono o email)	Telf.: 91 326 03 14 Móvil: 670 415 396
Dirección postal	C/ Sambara, 83 - Local, 28027, Madrid
Enlace web	<u>Facebook</u> : @Estudio-Aljafra <u>Instagram</u> : @estudioaljafra
Horario de apertura	11:30 a 22:30h
Breve descripción del recurso	Impartimos clases de dibujo, pintura y modelado para adultos y niños.
Actividades que oferta	Lunes: 16:00 a 18 horas y 18:15 a 20:15 horas Martes: 16:15 a 18:15 horas Miércoles: 11:30 a 13:30 horas; 16:00 a 18:00 horas; 17:30 a 19:30 horas; 18:15 a 20:15 horas; 19:30 a 21:15 horas y 20:30 a 22:30 horas Jueves: 16:00 a 18:00 horas; 17:30 a 19:30 horas 18:15 a 20:15 horas; 19:30 a 21:15 horas y 20:30 a 22:30 horas Viernes: 17:30 a 19:30 horas Sábados: 11:00 A 13:00 horas

Recursos de asociaciones

Otros recursos



Otros recursos

Tipo del recurso	
Actividad y participación: apoyo de pares (web)	Canal YouTube: Vivir con Mr Parkinson https://www.youtube.com/c/VivirconMrParkinson Contenido desarrollado por Iñaki Noblejas, afectado joven de Parkinson, en Madrid.
Actividad y participación: apoyo de pares (web)	Página web: Con P de Parkinson https://pdeparkinson.com/ Contenido desarrollado por un grupo de mujeres jóvenes con Parkinson, para dar voz y visibilidad a las mujeres que viven con la enfermedad de Parkinson (EP). Es un punto de encuentro donde nos ayudamos mutuamente a vivir mejor y, compartiendo nuestra experiencia, concienciamos de nuestra diversidad y de cómo nos afecta la EP de manera diferente solo por el hecho de ser mujeres.
Actividad y participación: apoyo de pares (web)	Libro: Vivir con Mr. Parkinson. Iñaki Noblejas (Persona afectada de Parkinson). Editorial Kurere (colección auto-ayuda). https://www.amazon.com/-/es/I%C3%B1aki-Noblejas/dp/8494972774
Actividad y participación: apoyo de pares (web)	Libro: Mi lucha contra el Parkinson. Antonio Sánchez Escudero (Persona afectada de Parkinson). Editorial Círculo Rojo (colección auto-ayuda). https://www.amazon.co.uk/Mi-lucha-contra-el-Parkinson/dp/8413635020
Función corporal: Otros (Libros)	Libro: Convivir con la enfermedad de Parkinson: un abordaje centrado en la persona. M ^a Carmen Portillo Vega, Mario Riverol Fernández (Catedrática en enfermedades crónicas; Neurólogo). Editorial Eunsa (colección enfermedades y trastornos) https://www.amazon.es/Convivir-Enfermedad-Parkinson-abordaje-centrado/dp/8431336633

Recursos físicos

Parques



Parque Calero

Nombre del recurso	Parque Calero
Categoría del recurso	Actividad y participación: ejercicio físico y actividades sociales
Contacto (teléfono o email)	91 529 82 10
Dirección postal	C. de José del Hierro, 1, 28027, Madrid
Enlace web	Página web Parque Calero
Horario de apertura	Abierto 24 horas
Breve descripción del recurso	Parque de 6.8 hectáreas.
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Zonas infantiles• Zonas de mayores• Zonas caninas• Instalaciones deportivas• Auditorios

Parque Eva Duarte

Nombre del recurso	Parque Eva Duarte
Categoría del recurso	Actividades al aire libre
Dirección postal	C/Dr. Gómez Ulla 9, 28028, Madrid
Enlace web	<u>Página web Parque Eva Duarte</u>
Horario de apertura	Abierto de 7:30 a 00 horas
Breve descripción del recurso	Situado junto a la plaza de Manuel Becerra, estos jardines disponen de amplios espacios terrizos con alineaciones de plátano de sombra y diversas instalaciones deportivas: pistas de pádel, fútbol, baloncesto, elementos deportivos para mayores, zonas infantiles y un área canina.
Actividades que oferta	Actividades físicas
Observaciones	Instalación parcialmente accesible para personas con movilidad reducida. El parque es accesible en la mayor parte de recorridos y partes principales.

Parque Martin Luther King

Nombre del recurso	Parque Martin Luther King
Categoría del recurso	Recurso público
Contacto (teléfono o email)	010
Dirección postal	Calle de Arregui y Aruej, 6, 28007 Madrid
Enlace web	Página web Parque Martin Luther King
Horario de apertura	Martes a las 12 horas
Breve descripción del recurso	El programa consiste en sesiones grupales de carácter recreativo y educativo, de intensidad moderada baja. Se realiza en los parques de Madrid y los grupos son dirigidos por un monitor especializado en actividad física. Tiene una duración de una hora y periodicidad semanal.
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Mejora la condición física general y el grado de autonomía.• Fomenta las relaciones interpersonales, manteniendo el contacto social y mejorando la vida relacional.• Previene la soledad no deseada y el aislamiento. Promueve el intercambio intergeneracional.
Observaciones	Es un recurso del Ayuntamiento de Madrid

Parque Martin Luther King


Nombre del recurso

Parque Martin Luther King

Para más información,
escanear código QR



Parque del Retiro

Nombre del recurso	Parque del Retiro
Categoría del recurso	Recurso público
Contacto (teléfono o email)	012
Dirección postal	Retiro (en la arboleda del Paseo de Venezuela)
Enlace web	https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/programa-enforma
Horario de apertura	<ul style="list-style-type: none">• Lunes, miércoles y viernes 10 horas• Lunes, miércoles y viernes 11 horas• Lunes, miércoles y viernes 12 horas• Lunes y miércoles 20 horas
Breve descripción del recurso	Programa Enforma: el objetivo es promover una mejor calidad de vida a través del ejercicio, mediante clases divertidas y dinámicas.
Actividades que oferta	Este Programa, creado en el año 2005, surge ante la necesidad de proporcionar una práctica deportiva, libre y sin control específico, dirigida en especial a la población adulta de mayor edad.
Observaciones	Es un recurso creado por la Comunidad de Madrid
Para más información, escanear código QR	

Recursos físicos

Huertos urbanos



Huerto de la Alegría

Nombre del recurso	Huerto de la Alegría
Categoría del recurso	Actividad y participación: actividades y reuniones organizadas por voluntariado
Contacto (teléfono o email)	huertodelalegria@gmail.com
Dirección postal	Descampado existente entre la C/ Torrelaguna, C/ Canal de Panamá y la Glorieta de Torrelaguna
Enlace web	Página web Huerto de la Alegría
Breve descripción del recurso	El huerto de la Alegría es un huerto abierto al barrio: cualquier vecino o vecina puede incorporarse al grupo de trabajo o colaborar en lo que quiera y pueda
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Asistiendo a la reunión semanal, domingo a las 11 horas y participando directamente en la toma de decisiones sobre la gestión del huerto y la forma de organización.• Trabajando en el mantenimiento del huerto según las tareas acordadas en las reuniones semanales: riego, restauración, plantación, arreglos, etc.• Llevando a cabo otras tareas necesarias de difusión del huerto.

Huerto Magerit

Nombre del recurso	Huerto Magerit
Categoría del recurso	Actividad y participación: actividades y reuniones organizadas por voluntarios, reuniones con pares
Contacto (teléfono o email)	huertomagerit@gmail.com
Dirección postal	C/ Salvador de Madariaga, 9, 28027, Madrid
Enlace web	Página web Huerto Magerit
Horario de apertura	Información: martes a partir de las 18 horas y jueves a partir de las 10 horas
Breve descripción del recurso	<ul style="list-style-type: none">• El Huerto Magerit es de todos los participantes, no hay parcelas individuales. Se trabaja entre todos y la cosecha es para todo el que participe.• El huerto es un lugar de paz, pensado para el aprendizaje, el disfrute y la convivencia. Se pide dejar fuera la tensión y resolver las situaciones dialogando y escuchando.• No es necesario un horario fijo, conocimiento previo ni condición física específica.
Actividades que oferta	<ul style="list-style-type: none">• Plantación• Cuidado de plantas• Talleres• Asamblea
Observaciones	Para información, acercarse en horario de información o escribir por email.

Equipo OPTIMPARK



De izda. a dcha.: Concepción Campos, Ana Palmar, Azucena Pedraz, Carmen Domínguez, Belén Peláez, Bárbara González, Victoria Navarta, Natalia Martín, Laura A. Rubio y Susana Herrero.



De izda. a dcha.: Susana Herrero, Carmen Domínguez y Natalia Martín.



De izda. a dcha.: Concepción Campos y Bárbara González.



De izda. a dcha.: Belén Peláez y Laura A. Rubio



De izda. a dcha.: Bárbara González, Concepción Campos, Azucena Pedraz, Belén Peláez, Elvira Casado, Ana Palmar, Susana Herrero, Carmen Domínguez, Natalia Martín, Laura A. Rubio y Victoria Navarta.



De izda. a dcha.: Ana Palmar, Victoria Navarta, Lydia López, Beatriz González, y Azucena Pedraz.



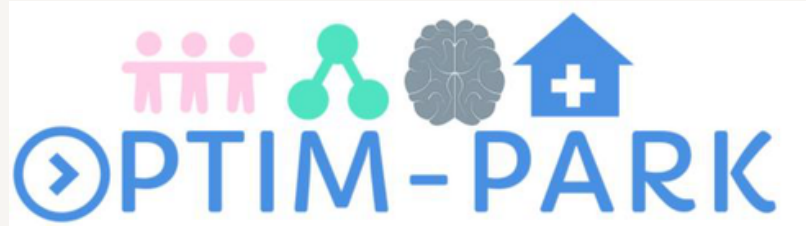
Reunión del grupo PPI español

De izda. a dcha. fila superior: María de Toledo, Patricia Pérez, M^a Ángeles Fernandez, Juan José Berlana, Carmen Solano, Beatriz González, Enrique Pérez; fila inferior: Victoria Navarta, Azucena Pedraz, Ana Palmar, Juan Manuel Gutiérrez y Magdalena Colado.

Agradecimientos

Queremos mostrar nuestro sincero agradecimiento a todas las personas que han participado en el Proyecto OPTIM-PARK de distintos modos, sin las que esta investigación no hubiese sido posible: la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario de La Princesa, en especial a la Dra. Lydia Lopez, Beatriz González y Estefanía Carvajal; el Servicio Madrileño de Salud, en particular a los equipos de los Centros de Salud Daroca, Estrecho de Corea, Goya, Montesa, Pacífico y Potosí; la Federación Española de Parkinson; el Departamento de Enfermería de la Universidad Autónoma de Madrid; el Instituto de Salud Carlos III; los investigadores de los otros países participantes (University of Southampton, University of Oslo, Via University College); los representantes PPI; y sin duda a todos los participantes de esta investigación, que han dedicado su tiempo para ayudar a construir un futuro mejor para las familias que conviven con la enfermedad de Parkinson.

El Proyecto OPTIM-PARK ha podido desarrollarse gracias a la financiación recibida por la EU Joint Programme – Neurodegenerative Disease Research (JPND).



Colaboran



Financiado por

