



PROGRAMACIÓN ENERO 2017

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
Casa Museo Andrés Torrejón	Martes 17 Miércoles 18 de enero	Jornada de mañana	Móstoles (Madrid)	Gratuito Inscripción a partir del <u>9 de enero</u>
Teatro Real	Martes 24 Miércoles 25 de enero	Jornada de mañana	Madrid	Precio: 6 € Inscripción a partir del <u>18 de enero</u>
VISITA CULTURAL CUIDAD DE ALCALÁ DE HENARES **Incluye visita guiada, desplazamiento en autocar y almuerzo	Jueves 26 de enero	Jornada completa	Alcalá de Henares (Madrid)	Precio: 29€ Presentación de solicitudes para participar en el sorteo de adjudicación de plazas <u>del 13 al 17 de Enero</u> Lunes, miércoles y viernes de 10.00 a 14.00 h. Martes y jueves de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h. E.M.M Voltorno: de 10.00 a 14.00 h.

TALLERES

TALLER	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>Taller: Dispositivos móviles. Nivel medio: Aplicaciones útiles de comunicación y movilidad.</p> <p>Descargar, instalar y desinstalar aplicaciones, consejos para encontrar aplicaciones, Apps de comunicación, utilización y mejoras de WhatsApp, aplicaciones sobre medios de transporte y utilización de uso de GPS.</p> <p>COLABORA FUNDACIÓN UPDEA</p>	<p><u>Grupo 1:</u> Martes 17 y Jueves 19 de Enero</p> <p><u>Grupo 2:</u> Martes 17 y Jueves 19 de Enero</p> <p><u>Grupo 3:</u> Martes 17 y Viernes 20 de Enero</p>	<p>De 9:30 a 11:30 h</p> <p>De 12:00 a 14:00 h</p> <p>De 16:00 a 18:00 h</p>	<p>E.M.M. Volturmo</p> <p>C.M.M. Padre Vallet</p> <p>C.M.M. Prados Torrejón</p>	<p>Inscripciones a partir del día <u>11 de Enero</u></p> <p>** Cada persona podrá inscribirse únicamente a un grupo.</p>
<p>Taller de la aplicación informática – hoja de cálculo EXCEL</p> <p>Impartido por D. Roselino López Ruíz. Técnico especialista en diseño gráfico e informático.</p>	<p><u>Grupo 1:</u> Miércoles 18 y 25 de Enero</p> <p><u>Grupo 2:</u> Viernes 27 de Enero y 3 de Febrero</p>	<p>De 12:00 a 13:30 h.</p> <p>De 12:30 a 14:00 h.</p>	<p>E.M.M. Volturmo</p> <p>C.M.M. Prados Torrejón</p>	<p>Inscripciones a partir del día <u>12 de Enero</u></p> <p>** Cada persona podrá inscribirse únicamente a un grupo.</p>
<p>Taller de Creación Literaria</p> <p>Impartido por D. Ignacio Puras Trimiño Licenciado en Filosofía y Letras y Dr. Bellas Artes.</p>	<p>Miércoles quincenales del 25 de enero al 31 de mayo</p>	<p>De 16:30 a 18:00 h.</p>	<p>C.M.M. Padre Vallet</p>	<p>Inscripciones a partir del día <u>20 de Enero</u></p> <p>** Cada persona podrá inscribirse únicamente a un grupo.</p>

Las **actividades** anteriores **sujetas a inscripción previa**, deberá realizarse a partir de la fecha indicada en cada una de ellas en los Centros Municipales de Mayores:

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet. Plaza Padre Vallet s/n
de Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h.

Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón. Avda. Juan XXIII s/n
de Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h.

Espacio Municipal de Mayores Volturmo. C/ Volturmo
Lunes, miércoles, jueves y viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h.
Martes de 10.00 a 14.00 h.

Imprescindible presentar Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores
-Plazas Limitadas – se ocuparán por orden de petición y se podrán reservar un
máximo de dos plazas por persona.

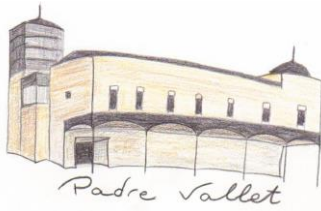
SESIONES Y CONFERENCIAS:

Conferencia	Fecha	Hora	Lugar	
Tranvías de Madrid Ponente: D. José Olmedo Carrasco. Aficionado de Madrid	Miércoles 11 de enero	18:00 h	C.M.M. Padre Vallet	Asistencia Libre
NO PIQUES “Ayúdanos a mejorar tu seguridad” PLAN MAYOR SEGURIDAD Impartido por mando de la POLICÍA NACIONAL	Jueves 12	18:00 h	C.M.M. Prados Torrejón	Asistencia Libre
	Martes 17	17:00 h	C.M.M. Padre Vallet	
	Lunes 23 de enero	12:30 h	E.M.M. Volturmo	
Vivir sin dolor. Desde la respiración al sueño pasando por la alimentación. Ponente: D. Horacio Arias Terrón. Profesor de la Universidad Complutense de Madrid y Maestro de Yoga - Tantra	Viernes 13 de enero	11:30 h	E.M.M. Volturmo	Asistencia Libre
El Arte Antiguo Ponente: D. Alfonso Pastor García Aparejador	Lunes 16	12:15 h	E.M.M. Volturmo	Asistencia Libre
	Viernes 20	12:00 h	C.M.M. Prados Torrejón	
	Jueves 26 de enero	12:00 h	C.M.M. Padre Vallet	
Un barco en la Historia de España Ponente: D. Gerardo López García. Dr. Ingeniero Naval	Miércoles 18 de enero	18:00 h	C.M.M. Padre Vallet	Asistencia Libre
El Galeón de Manila Ponente: D. Juan Fco. Rdguez. de Castro. Historiador Naval	Jueves 19 de enero	18:30 h	C.M.M. Prados Torrejón	Asistencia Libre
Ejercicio y dieta sana Ponente: D. Tibor Kozma. Preparador Físico	Viernes 20	11:30 h	C.M.M. Padre Vallet	Asistencia Libre
	Viernes 27 de enero	12:30 h	C.M.M. Prados Torrejón	

Conferencia	Fecha	Hora	Lugar	
Los Borgia. Sangre y ambición Ponente: D. Raúl García. Licenciado en Historia	Viernes 20 de enero	18:15 h	C.M.M. Prados Torrejón	Asistencia Libre
Columna flexible y vida feliz Ponente: Dña. Deborah Sáez. Profesora de Hatha Yoga y Meditación	Martes 24 de enero	12:30 h	E.M.M. Volturmo	Asistencia Libre
La Tierra: Pasado, presente, ¿... y futuro? Ponente: D. Fernando Maldonado de Marco. Dr. Ingeniero Industrial	Martes 24 de enero	18:00 h	C.M.M. Prados Torrejón	Asistencia Libre
“Los Carlos” II parte (Carlos III, su semblanza) Ponente: D. Julio Cosano C. Estudioso de la Historia	Miércoles 25 de enero	18:00 h	C.M.M. Padre Vallet	Asistencia Libre
¿Por qué el cuadro de La Mona Lisa es el más famoso de la historia? Ponente: Dña. Anita Orzes. Licenciada en Patrimonio Cultural	Viernes 27 Lunes 30 de enero	12:00 h 12:15 h	E.M.M. Volturmo C.M.M. Padre Vallet	Asistencia Libre
Aprende a respirar Ponente: Dña. Deborah Sáez. Profesora de Hatha Yoga y Meditación	Martes 31 de enero	12:00 h	C.M.M. Prados Torrejón	Asistencia Libre

- **Centro Municipal de Mayores “Padre Vallet”**
Horario de 10.00 a 20.00 h, de lunes a domingo

Tfno: 91-352 38 74 - Pza Padre Vallet s/n



- **Centro Municipal de Mayores “Prados de Torrejón”**
Horario de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 20.00 h, de lunes a domingo

Tfno: 91-352 31 05 - Avda. Juan XXIII s/n



- **Espacio de Mayores Volturo**
Horario de 9.00 a 20.00 h. de lunes a viernes

Tfno: 91 512 03 40 – C/ Volturo s/n



SERVICIOS DE LOS CENTROS DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN

CAFETERÍA Y COMEDOR

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet: de lunes a domingo de 10:00 a 20:00 horas.

Precio menú diario: **5,70 €**

PELUQUERÍA

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet: de lunes a viernes, de 10:00 a 20.00 horas ininterrumpidamente
Sábados de 10:00 a 14:00 horas

*La cita se asignará de manera presencial o telefónica.

Teléfono de citas: 91 352 16 99.

Consultar tarifa de precios

PODOLOGÍA

- **Centro Municipal de Mayores Padre Vallet**: lunes y miércoles de 10:30 a 14:00 horas.
Solicitar cita previa en conserjería del Centro o en el teléfono 91 352 38 74.
- **Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón**: martes y viernes de 10:30 a 14: 00 horas.
Solicitar cita previa en conserjería del Centro o en el teléfono 91 352 31 05.

Precio sesión: **8,30 €**

TOMA DE TENSIÓN

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet: lunes y miércoles de 10:00 a 10:30 h. Asistencia libre.

Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón: martes y viernes de 10:00 a 10:30 horas. Asistencia libre.

SERVICIO DE ASESORAMIENTO LEGAL



Servicio gratuito de orientación jurídica dirigido a las personas mayores de 65 años empadronadas en Pozuelo de Alarcón

Lugar: Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón
(Avda. Juan XXIII, nº 2)

Imprescindible cita previa a través de los teléfonos
91 314 39 72 / 629 53 73 23

Correo electrónico: lexcerta@juristaslexcerta.org