



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

Concejalía de  
Familia, Asuntos Sociales  
y Mujer

# **ACTIVIDADES Y HORARIOS PROVISIONALES CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2016/17**

**CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET**

Plaza Padre Vallet, s/n. Tfno. 91 352 38 74

Horario: de Lunes a Domingo, de 10:00 a 20:00 h.

**CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN**

Avda. Juan XXIII, 2. Tfno. 91 352 31 05

Horario: de Lunes a Domingo, de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

**ESPACIO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO**

C/ Voltorno 2 (Prado de Somosaguas) Tfno. 91 512 03 40

Horario: de Lunes a Viernes , de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

**ASOCIACION LA CABAÑA**

C/ Burgos, 32. Tfno. 91 352 01 99

**SOCIEDAD LOS ANGELES**

c/ Albacete, 8.

**ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
	P. VALLET L y X 10,00 H.	P. VALLET L y X 11,00 H.	P. VALLET L y X 12,00 H.	P. VALLET L y X 13,00 H.	P. VALLET M y J 13,00 H.
	GRUPO 6 POL. EL TORREÓN M y J 9,00 H.	GRUPO 7 POL. EL TORREÓN M y J 10,00 H.	GRUPO 8 POL. EL TORREÓN M y J 11,00 H.	GRUPO 9 POL. EL TORREÓN M y J 12,00 H.	GRUPO 10 POL. EL TORREÓN M y J 13,00 H.
<p>Conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, cuyo objetivo es alcanzar un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación.</p>					
	GRUPO 11 VOLTURNO M y J 10,00 H.	GRUPO 12 VOLTURNO M y J 11,00 H.	GRUPO 13 VOLTURNO M y J 12,00 H.	GRUPO 14 VOLTURNO M y J 13,00 H.	

ZUMBA	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Disciplina fitness, enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas	P. VALLET M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 12,00 H.	VOLTURNO X y V 9,00 H.

GYM-BASQUET	GRUPO 1
Gimnasia de mantenimiento que utiliza el baloncesto como herramienta para conservar y mejorar nuestro estado físico.	POL. EL TORREÓN L y X 10,30 H.

GIMNASIA AL AIRE LIBRE	GRUPO 1
Gimnasia de mantenimiento al aire libre, en el parque del Camino de las Huertas	PARQUE Cº HUERTAS L y X 10,30 H.

TAI CHÍ	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
El Tai Chi se basa en movimientos continuos y circulares, suaves y relajados, en un proceso que genera aumento de la sensación de bienestar corporal. Con esto se logra un alto estado de claridad mental y de relajación.	P. VALLET M y J 10,00 H.	P. VALLET M y J 16,30 H.	P. TORREJÓN M y V 11,00 H.	P. TORREJÓN L y X 16,00 H.	VOLTURNO L y X 10,00 H.

PILATES			
Ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos coordinados con la respiración.			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET M y J 12,00 H.	POL. CARLOS RUIZ L y X 11,00 H.	VOLTURNO L y X 11,00 H.	VOLTURNO L y X 13,00 H.

YOGA		
Actividad que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET L y J 17,30 H.	P. TORREJÓN M y V 10,00 H.	VOLTURNO L Y X 12,00 H.
		GRUPO 4 VOLTURNO M Y J 09,00 H.

ACTIVA TU MENTE	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
El objetivo del taller es mantener nuestra mente activa con ejercicios y dinámicas diseñadas para trabajar con la información. Utilizando diferentes técnicas (visualización, categorización, repetición, relato...) para que la recuperación de la huella de memoria sea rápida y eficaz.	P. VALLET MARTES 10,30 H.	P. VALLET MARTES 12,00 H.	P. VALLET MARTES 18,00 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 16,00 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.
	GRUPO 6 P. TORREJÓN LUNES 10,30 H.	GRUPO 7 P. TORREJÓN LUNES 12,00 H.	GRUPO 8 P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.		
	GRUPO 9 VOLTURNO MARTES 11,00 H.	GRUPO 10 VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.	GRUPO 11 C. LOS ÁNGELES MARTES 17,00 H.	GRUPO 12 LA CABAÑA JUEVES 12,00 H.	

HÁBITOS SALUDABLES	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Adquisición de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud	P. VALLET MARTES 18:00 H.	P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.	VOLTURNO MARTES 11,00 H.

PSICOMOTRICIDAD			
La psicomotricidad, utilizando el cuerpo, el espacio y el tiempo, propone unas técnicas permitiendo al individuo conocer su cuerpo, y su entorno inmediato y responder de manera adaptada			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET L y X 16,30 H.	P. TORREJÓN M y J 13,00 H.	P. TORREJÓN M y J 16,00 H.	VOLTURNO M y J 10,00 H.

Taller de PETANCA
Taller en el que aprenderemos las reglas y diferentes estrategias del tradicional juego de la petanca
GRUPO 1 P. TORREJÓN L y V 18,00 H.

**ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

DIBUJO Y PINTURA	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
	El objetivo de esta actividad es dar a conocer aspectos teóricos y prácticos sobre las diferentes técnicas de dibujo artístico.	P. VALLET LUNES 10,00 H.	P. VALLET LUNES 12,00 H.	P. VALLET LUNES 16,00 H.	P. VALLET JUEVES 10,00 H.
GRUPO 6		GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	
	P. TORREJÓN MARTES 16,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.	

ARTES DECORATIVAS y PLÁSTICAS	GRUPO 1
Espacio cuyo objetivo principal es el aprendizaje de técnicas y destrezas enfocadas al dibujo artístico, la pintura y distintas manualidades.	VOLTURNO LUNES 10,00 H.
	GRUPO 2
	VOLTURNO JUEVES 16,30 H.

RESTAURACIÓN	GRUPO 1
Taller para aprender las diferentes técnicas y métodos que permitan restaurar muebles antiguos.	P. VALLET VIERNES 10,00 H.
	GRUPO 2
	P. VALLET VIERNES 12,00 H.

Taller DE ESTAÑO	GRUPO 1
	P. TORREJÓN VIERNES 16,30 H.

Taller FLORES DE TELA	GRUPO 1
Creación de centros florales con tela y otros materiales tales como medias, alambres.	P. VALLET MARTES 16,00 H.

Taller LABORES-CORTE CONFECCIÓN	GRUPO 1
Fomentar nuestra creatividad y habilidades técnicas en el mundo de la moda: diseño de prendas, combinación de colores y tejidos, dominio manual y perspectiva...	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 17,00 H.

Taller ENCUADERNACIÓN	GRUPO 1
Taller donde se aprenden diferentes técnicas artesanales de encuadernación	P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.
	GRUPO 2
	P. TORREJÓN LUNES 18,00 H.

Taller TEJER	GRUPO 1
Aprende a tejer	P. VALLET VIERNES 16,00 H.

BAILE DE SALÓN		
Taller donde trabajamos la expresión corporal y la coordinación aprendiendo los bailes de salón tradicionales: Pasodobles, Rumbas, Vals, Tangos, Bailes Caribeños, etc.		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET MARTES 17,30 H.	P. VALLET MARTES 18,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 18,00 H.
GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
P. TORREJÓN VIERNES 19,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 17,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 18,30 H.

MANUALIDADES	GRUPO 1
Aplicación de técnicas artísticas en diferentes materiales como cristal, madera, escayola...	P. VALLET MARTES 10,00 H.
	GRUPO 2
	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,00 H.

Taller PINTURA EN TELA	GRUPO 1
Actividad creativa dirigida a la decoración, sobre tela, de distintas labores: cuadros, mantelerías, etc	P. VALLET JUEVES 17,30 H.
	GRUPO 2
	P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.

Taller BISUTERIA	GRUPO 1
Espacio para aprender a diseñar y crear complementos (anillos, pulseras, collares..)	P. VALLET LUNES 18,00 H.

Taller MARQUETERÍA	GRUPO 1	GRUPO 2
Técnica para trabajar la madera mediante la utilización de herramientas específicas, con el fin de conseguir diferentes utensilios, objetos decorativos, etc.	P. VALLET L y J 10,30 H.	P. VALLET M y V 10,30 H.

Taller CASTAÑUELAS	GRUPO 1
Introducción en el conocimiento de las diferentes técnicas en este arte, la colocación de las castañuelas en las manos, los toques y sonidos básicos para el aprendizaje inicial de esta disciplina	P. TORREJÓN JUEVES 10,30 H.

Taller SEVILLANAS		
Aprendiendo a bailar las sevillanas, en este taller, trabajamos la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y las relaciones sociales		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 18,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.
GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
P. TORREJÓN LUNES 18,30 H.	VOLTURNO JUEVES 17,30 H.	VOLTURNO JUEVES 18,30 H.

**ÁREA FORMATIVA**

IDIOMA INGLÉS	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
	Aprendizaje de la lengua inglesa en las formas oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse en el idioma, en situaciones de la vida diaria. <u>Se realizará prueba de nivel para la asignación de grupo</u>	P. VALLET MIÉRCOLES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.	P. VALLET JUEVES 10,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 10,00 H.
P. TORREJÓN MARTES 10,00 H.		VOLTURNO VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO VIERNES 11,30 H.	VOLTURNO JUEVES 12,00 H.	

TALLER IDIOMA FRANCÉS		
Aprendizaje de la lengua francesa en las formas oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse en el idioma, en situaciones de la vida diaria.	GRUPO 1	GRUPO 2
	P. VALLET VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.
		GRUPO 3
		VOLTURNO MIÉRCOLES 11,00 H.

GUITARRA	
Enseñanza de las técnicas que permiten el manejo de la guitarra. <u>Se realizarán diversos niveles en función de los conocimientos de los participantes</u>	GRUPO 1
	P. TORREJÓN MARTES 18,30 H.
	GRUPO 2
	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,30 H.

Taller de JUEGOS DE CARTAS	
Taller en el que aprenderemos las normas y estrategias de diferentes juegos de cartas: Mus, Rummy y Canasta.	GRUPO 1
	VOLTURNO LUNES 18,00 H.
	GRUPO 2
	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,00 H.

HABLEMOS DEL DÍA A DÍA		
Espacio de debate en el que se comentarán temas interesantes y actuales	GRUPO 1	GRUPO 1
	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 16,30 H.	VOLTURNO MARTES 12,30 H.

INFORMÁTICA BÁSICA A TRAVÉS DE INTERNET					
El objetivo principal será proporcionar a los alumnos conocimientos básicos sobre las aplicaciones informáticas a través de la realización de ejercicios prácticos utilizando como herramienta principal: Internet	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 11,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 11,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 12,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 16,30 H.
	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10
	VOLTURNO MARTES 9,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 9,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 16,30 H.	VOLTURNO JUEVES 9,00 H.	VOLTURNO JUEVES 16,30 H.

INFORMÁTICA AVANZADA						
Curso de informática para usuarios que ya poseen conocimientos previos sobre las nuevas tecnologías.	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
	P. TORREJÓN MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 11,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO LUNES 17,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.

**ÁREA CULTURAL**

LITERATURA Y EXP. ORAL	
Lectura y análisis de obras de autores de relieve en la literatura	GRUPO 1
	P. VALLET LUNES 18,00 H.
	GRUPO 2
	VOLTURNO JUEVES 10,00 H.

GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"	
ORQUESTA DE PULSO Y PÚA	
Conjunto musical que interpreta piezas adaptadas a los instrumentos que forman la orquesta	GRUPO 1
	P. TORREJÓN L y X 10,00 H.

HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE	
Conocer los distintos periodos de la historia que han dejado una huella imborrable en nuestra realidad contemporánea	GRUPO 1
	P. VALLET LUNES 10,30 H.
	GRUPO 2
	VOLTURNO MIÉRCOLES 17,00 H.

CORAL POLIFÓNICA	
Conjunto vocal que interpreta diferentes temas musicales	GRUPO 1
	P. TORREJÓN M y X 17,00 H.

TALLER DE INICIACIÓN AL TEATRO	
Orientado a personas mayores que quieran iniciarse o consolidar conocimientos teatrales. Actividades de relajación y concentración, juegos de expresión y psicomotricidad, trabajar la expresión corporal y los estados de ánimo, técnicas de dramatización, representación, vocalización y ejercicios de improvisación	GRUPO 1
	VOLTURNO MARTES 19,00 H.

GRUPO DE TEATRO	
Grupo artístico que representa obras de los diferentes géneros teatrales. Dirigido a personas con experiencia previa.	GRUPO 1
	P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.