



# **PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2019**

## **Centros Municipales de Mayores**

### **VISITAS CULTURALES**

<b>VISITA</b>	<b>Fecha</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>	<b>Inscripción</b>
Museo Ulpiano Checa y visita por la localidad de Colmenar de Oreja	Jueves 7	Jornada de mañana	Colmenar de Oreja	Precio: 8 € Inscripción a partir del <b>31 Octubre</b> Plazas limitadas
Museo de América	Martes 12 y Viernes 15	Jornada de mañana	Madrid	Gratis Inscripción a partir del <b>4 de Noviembre</b> Plazas limitadas
Exposición: "Lujo. De los Asirios a Alejandro Magno" CaixaForum Madrid	Jueves 21 y Miércoles 27	Jornada de tarde	Madrid	Precio: 1,60 € Inscripción a partir del <b>11 de Noviembre</b> Plazas limitadas
Fábrica de cervezas "La Cibeles"	Viernes 22	Jornada de mañana	Leganés	Precio: 7 € Inscripción a partir del <b>13 de Noviembre</b> Plazas limitadas
Monasterio de El Paular y Castillo de Manzanares El Real  **Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo.	Martes 26	Jornada completa	Provincia de Madrid	Precio: 30 € Presentación de solicitudes para participar en el sorteo de adjudicación plazas, serán los días <b>viernes 15 y lunes 18 de noviembre de 10.00 a 14.00 h.</b> , en los Centros Municipales de Mayores.



# TALLERES

Noviembre 2019 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fechas	Hora	Lugar	Inscripción
<b>Taller: CINEFORUM</b>  <b>Película: “Vuelta a casa de mi madre”</b>	Lunes 11	De 16:30 a 19:00 h	Sala conferencias C. Cultural Padre Vallet	Inscripción a partir del día <b><u>31 de octubre</u></b>
<p>Reflexionar sobre nuestras relaciones personales (amigos, familia, conocidos, profesionales) y cómo nos comunicamos con los demás, en respuesta a las preguntas “¿Me escuchas? ¿Me entiendes? ¿Hablamos?”, con el fin, a partir de ahí, de poder decir “Sí, ¡hablemos!” desarrollando herramientas y habilidades básicas, pero muy potentes, que deben permitirnos comunicarnos de forma efectiva y positiva con los demás, hacer efectivos nuestros derechos y, sobre todo, mejorar nuestro bienestar.</p> <p>Bajo el marco de la Carta de los Derechos y Responsabilidades de las Personas Mayores, en estos talleres reflexionaremos, charlaremos y desarrollaremos los conceptos de empatía, escucha activa y asertividad.</p>				
<b>Taller: Pouring painting. Pintura fluida tipo abstracto</b>  Ponente: D. Natalia Robledo Alcaraz Graduada en Bellas Artes	Miércoles 13, 20 y 27 de noviembre	De 17:00 a 19:00 h	C.M.M. Padre Vallet	Inscripción a partir del día <b><u>4 de noviembre</u></b>
<b>Taller: Inglés para viajar Grupo 1</b>  Ponente: D. Frank Toro. Licenciado en Filología Inglesa	<b>Grupo 1:</b>  Viernes 22 y 29 de noviembre; 13 y 20 de diciembre	De 16.00 a 17.00 h	C.M.M. Prados de Torrejón	Inscripción a partir del día <b><u>15 de noviembre</u></b>
<b>Taller: Inglés para viajar Grupo 2</b>  Ponente: D. Frank Toro. Licenciado en Filología Inglesa	<b>Grupo 2:</b>  Lunes 25 de noviembre; 2 y 16 de diciembre y 13 de enero	De 16.00 a 17.00 h	E.M.M Volturmo	Inscripción a partir del día <b><u>15 de noviembre</u></b>

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

**Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón.** Avda. Juan XXIII s/n

**Espacio Municipal de Mayores Volturmo.** C/ Volturmo

De Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 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.

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.

**Información en: [www.pozuelodealarcon.org](http://www.pozuelodealarcon.org) y 010**

# SESIONES Y CONFERENCIAS

Noviembre 2019 C. Municipales de Mayores

Conferencia	Fecha	Hora	Lugar	
<p><b>Los países Nórdicos de Europa. Apuntes histórico artísticos</b></p> <p>Ponente: D. Ignacio Puras Triviño Dr. en Bellas Artes y Ldo. en Filosofía y Letras</p>	<p>Lunes 4</p> <p>Martes 19</p> <p>Viernes 29</p>	<p>12.15 h.</p> <p>12.00 h.</p> <p>12.00 h</p>	<p>EMM Volturno</p> <p>C.M.M Padre Vallet</p> <p>C.M.M Prados de Torrejón</p>	<p><b>Asistencia Libre</b></p> <p>Hasta completar aforo</p>

Ciclo de Conferencias	Fecha	Hora	Lugar	
<p><b>GRANDES PERSONAJES DE LA HISTORIA:</b></p> <p><b>“ISABEL Y FERNANDO: De la Edad Media al Estado Moderno”</b></p> <p>Ponentes del ciclo: D. Tomás Aranda Soria, D. Julio Cosano Comps, D. José Luis Pérez Castellanos, D. Alfonso Pastor García y D. Julio Casal Queiro.</p>	<p><b>Miércoles 6</b></p> <p><u>5ª CONFERENCIA:</u></p> <p>La expulsión de los judíos</p> <p>Ponente: D. Alfonso Pastor García</p>	18:30 h.	Sala Educarte	<p><b>Asistencia Libre</b></p> <p>Hasta completar aforo</p>
	<p><b>Miércoles 13</b></p> <p><u>6ª CONFERENCIA:</u></p> <p>Política exterior</p> <p>Ponente: D. Alfonso Pastor García</p>			
	<p><b>Miércoles 20</b></p> <p><u>7ª CONFERENCIA:</u></p> <p>El Mediterráneo</p> <p>Ponente: D. Tomás Aranda Soria</p>	18:30 h	Sala Educarte	<p><b>Asistencia Libre</b></p> <p>Hasta completar aforo</p>
	<p><b>Miércoles 27</b></p> <p><u>8ª CONFERENCIA:</u></p> <p>Expansión del reino</p> <p>Ponente: D. Julio Casal Queiro</p>			

# SESIONES Y CONFERENCIAS

Noviembre 2019 C. Municipales de Mayores

Conferencia	Fecha	Hora	Lugar	
<b>La Casa de Fortunata</b> Ponente: D. José Olmedo Carrasco Aficionado de Madrid	Jueves 7	12.00 h.	C.M.M Padre Vallet	<b>Asistencia Libre</b> Hasta completar aforo

Ciclo de Conferencias	Fecha	Hora	Lugar	
<b>PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA:</b> <i>Sesiones con frecuencia quincenal, dirigidas a apoyar a las personas cuidadoras, en lo referente al mundo de las emociones, el rol del cuidador, la comprensión y el manejo de los sentimientos de culpa y tristeza, miedo, ansiedad, dependencia, ...la comunicación y el apoyo social, etc...</i> Ponente: D. Guillermo Blanco Bailac. Psicólogo Clínico especialista en terapias de tercera generación 	Viernes 8 <u>3ª SESIÓN:</u> <b>Aceptando la situación y el papel del cuidador</b>	De 10:00 a 12:00 h	C.M.M. Padre Vallet	<b>Asistencia Libre</b> Hasta completar aforo
	Viernes 22 <u>4ª SESIÓN:</u> <b>Dando sentido a mi camino</b>			

Conferencia	Fecha	Hora	Lugar	
<b>10 ejercicios para mantenerse en forma desde casa</b> Ponente: D. Tibor Kozma. Preparador físico	Viernes 8 Viernes 15	12:00 h. 11:30 h	C.M.M. Prados de Torrejón EMM Volturmo	<b>Asistencia Libre</b> Hasta completar aforo
<b>Amantes en la historia</b> Ponente: D. Julio Cosano Comps.	Martes 12	18:30 h	Sala conferencias del Centro Cultural Padre Vallet	<b>Asistencia Libre</b> Hasta completar aforo

# SESIONES Y CONFERENCIAS

Noviembre 2019 C. Municipales de Mayores

<p><b>Prevención y consejos sobre hipertensión</b></p> <p>Colabora Asamblea Local de Cruz Roja</p>	<p><b>Jueves 14</b></p> <p><b>Jueves 21</b></p>	<p><b>17:45 h.</b></p> <p><b>11:30 h.</b></p>	<p>C.M.M. Prados de Torrejón</p> <p>EMM Volturmo</p>	<p><b>Asistencia Libre</b></p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p><b>Cuándo y cómo estirar. La importancia de los estiramientos</b></p> <p>Ponente: Dña. María Ángeles Pellín Jurado.</p> <p>Profesora de Taichí y Chi Kung</p>	<p><b>Jueves 21</b></p>	<p><b>18:00 h.</b></p>	<p>C.M.M. Prados de Torrejón</p>	<p><b>Asistencia Libre</b></p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p><b>Los Brueghel, una dinastía mítica</b></p> <p>Ponente: D. Raúl García Domingo.</p> <p>Lcdo. Historia del Arte</p>	<p><b>Viernes 22</b></p>	<p><b>17:30 h.</b></p>	<p>C.M.M Padre Vallet</p>	<p><b>Asistencia Libre</b></p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p><b>Patologías más frecuentes en el pie de los mayores</b></p> <p>Ponente: D. David Álvarez Velasco.</p> <p>Enfermero y podólogo</p>	<p><b>Martes 26</b></p>	<p><b>12:00 h.</b></p>	<p>C.M.M Padre Vallet</p>	<p><b>Asistencia Libre</b></p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p><b>Wifi y ondas de telefonía ¿son seguras?</b></p> <p>Ponente: D. Roselino López Ruíz</p> <p>Técnico especialista en informática y diseño gráfico</p>	<p><b>Jueves 28</b></p>	<p><b>11:30 h.</b></p>	<p>E.M.M Volturmo</p>	<p><b>Asistencia Libre</b></p> <p>Hasta completar aforo</p>