

# PROGRAMACIÓN ENERO 2022

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
MUSEO GEOMINERO	Miércoles 19 enero	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Precio: <b>Gratuito</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de enero  Plazas limitadas
FERNÁN GÓMEZ CENTRO CULTURAL DE LA VILLA  EXPOSICIÓN: EL MADRID DE SABATINI. LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CAPITAL DE EUROPEA	Jueves 20 y viernes 21 de enero	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Precio: <b>Gratuito</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 14 de enero  Plazas limitadas
VISITA GUIADA al municipio de NUEVO BAZTÁN  	Martes 25 de enero y 1 de febrero	<i>Jornada de mañana</i>	Nuevo Baztán	Precio: <b>7 €</b> por persona  Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 17 de enero  Plazas limitadas

Las peticiones de inscripción a VISITAS CULTURALES se realizarán de manera **PRESENCIAL** en los **Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón** o a través del **CORREO ELECTRÓNICO** [talleresparamayores@pozuelo.madrid](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid), **referenciando el destino y día de la visita.**

En ambos casos, a partir de la fecha y hora indicada.

**Plazas limitadas.**

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

Aportar nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

**LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.**

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Movimientos y ejercicios para las manos</b></p> <p><b>Cómo mejorar la movilidad en personas con artritis y artrosis</b></p> <p><i>Ponente: Carmen Esteban Ramírez. Terapeuta ocupacional. Graduada en Educación física y titulada en Psicomotricidad Socioeducativa</i></p> 	<p>Martes <b>18 de enero</b></p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
	<p>Jueves <b>27 de enero</b></p>	<p>de 17.30 a 18.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b></p>	
<p><b>Meditación: nuestra aliada en el día a día</b></p> <p><i>Ponente: M<sup>ra</sup> Ángeles Pellín Jurado. Profesora de Taichí y Chi-Kung</i></p> 	<p>Jueves <b>20 de enero</b></p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	
	<p>Martes <b>25 de enero</b></p>	<p>de 17.30 a 18.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Psicología Positiva para la vida cotidiana.</b></p> <p>Esta sesión persigue que las personas asistentes identifiquen y reconozcan sus emociones positivas: felicidad, alegría, amor, etc., y sus fortalezas humanas: creatividad, afecto, optimismo, gratitud, sentido del humor, habilidades sociales, curiosidad, apreciación por la belleza, todas ellas integradas dentro de una vida en común con otras personas.</p> 	<p>Viernes <b>28</b> de enero</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p><b>Historias de la Historia de Madrid</b></p> <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Técnico especialista en informática y diseño gráfico</i></p> 	<p>Lunes <b>31</b> de enero</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b></p>	

LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.


## TALLERES Y SESIONES

Enero 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Pandiculación y Yoga como estilo de vida</b></p> <p><i>Ponente: Deborah Sáez Del Valle. Titulada en Hatha Yoga y Vinyasa. Experta en Yoga Terapéutico. Coach Social para motivación en procesos de cambio.</i></p> 	<p>Lunes <b>17 y 24</b> de enero (2 sesiones)</p>	<p>de 13.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <b>11</b></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>Cine Foro sobre el Cine y la Memoria</b></p> <p><i>Ponente: Germán Mora Ayala. Comunicador Social-Periodista, Máster en Estética y Teoría de las Artes, Diploma de Estudios Avanzados en Historia del Cine, y Cap. en Lengua y Literatura. Director y organizador de programas de Radio.</i></p> 	<p>Jueves <b>27</b> de enero y <b>3, 10 y 17</b> de febrero (4 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <b>18</b></p> <p>Plazas limitadas</p>

## TALLERES Y SESIONES

Enero 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Cuidados para la piel</b></p> <p><i>Ponente: Yolanda Ajo García Titulada en estética</i></p> 	<p>Viernes <b>28 de</b> enero y <b>4 de</b> febrero (2 sesiones)</p>	<p>de 12.30 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturmo</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <b>21</b></p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** a **TALLERES Y SEMINARIOS** se realizarán de manera **PRESENCIAL** en los **Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón**, a partir de la fecha y hora indicada.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones.  
Aportar nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

**LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.**

## SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Enero 2022 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p><b>Representaciones femeninas más comunes en pintura</b></p> <p><i>Ponente: Justy Aguilar Tirado. Licenciada en Geografía e Historia con la especialidad de Historia del Arte</i></p> 	<p><b>Viernes 14 y 21</b> de enero (2 sesiones)</p>	<p>de 11.00 a 12.30 h.</p>	<p>Sesión online a través de videoconferencia</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <b>10</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>
<p><b>Misterios de la Arqueología</b></p> <p><i>Ponente: Miguel Ángel Mira. Licenciado en Arqueología</i></p> 	<p><b>Lunes 17 y 24</b> de enero (2 sesiones)</p>	<p>de 17.00 a 18.30 h.</p>	<p>Sesión online a través de videoconferencia</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <b>11</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>

## SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Enero 2022 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p><b>Grandes Acontecimientos de la Historia. Siglo XIX.</b></p> <p><i>Ponente: Julio Cosano Comps</i></p> 	<p>Martes <b>25</b> de enero</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h.</p>	<p>Sesión online a través de videoconferencia</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13</p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>

Las **peticiones de inscripción** a **SESIONES ONLINE-VIDEOCONFERENCIA** se realizarán a través de **CORREO ELECTRÓNICO** a la siguiente dirección:

[talleresparamayores@pozuelo.madrid](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid) a partir de la fecha y hora indicada, referenciando el **título de la sesión**.

Plazas limitadas.


El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones. Aportar nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

**LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.**

## PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA

Enero 2022 C. Municipales de Mayores

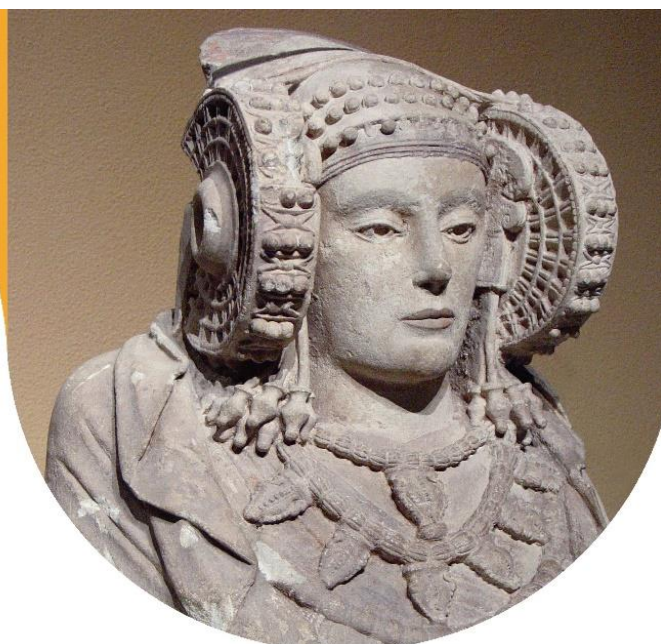
Dirigido a personas que ejercen cuidados a familiares o allegados mayores con enfermedades crónicas, y que no son profesionales. El objetivo es ofrecer estrategias de afrontamiento y de apoyo emocional ante el reto de cuidar a enfermos crónicos.

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Cuidando a personas con movilidad reducida: Herramientas y técnicas</b></p> <p><i>En este taller se ofrece a los participantes conocimientos psicofisiológicos de las personas con movilidad reducida, y técnicas y herramientas específicas para trabajar con dichas personas. Estas personas requieren de cuidados específicos que pueden parecer fáciles a simple vista, no obstante, con este taller se pretende agilizar y facilitar los cuidados a través de herramientas concretas.</i></p> 	Miércoles 19 de enero	de 18.00 a 19.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b>	<p>Inscripción telefónica: <b>662 19 32 23</b> <b>626 47 03 81</b></p> <p><b>A partir del 2 de enero.</b> En horario de 8.30 a 18.00 h de lunes a jueves y de 8.30 a 15.00 h los viernes.</p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>

LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.

## CICLO DE VIDEOCONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA:

HISPANIA. DE LA PREHISTORIA A LOS  
PRIMEROS REINOS CRISTIANOS



 Pozuelo

- ✓ 12 de enero. **Los árabes (II)** Julio Cosano
- ✓ 19 de enero. **Formación de los primeros reinos cristianos (I)** José Luis Pérez
- ✓ 26 de enero. **Formación de los primeros reinos cristianos (II)** José Luis Pérez
- ✓ 2 de febrero. **Arte prerrománico.** Tomás Aranda
- ✓ 9 de febrero **Mesa redonda fin de ciclo**

**Las sesiones se llevarán a cabo a través  
videoconferencia  
a las 18.30 H.**

**Abierto el plazo de inscripción** a través de correo electrónico a la siguiente dirección:

**[talleresparamayores@pozuelo.madrid](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid)**

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de recepción de peticiones.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

# **SERVICIOS DE LOS CENTROS DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN**

## **CAFETERÍA Y COMEDOR**

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet:

De lunes a viernes de 9:00 a 20:00 horas. Sábados, domingos y festivos de 10.00 a 20.00 h.

Precio menú diario: 6,27 €

Puede consultar la tarifa en:

[www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios](http://www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios)

## **PELUQUERÍA**

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet:

De lunes a viernes de 10:00 a 20.00 horas  
Sábados de 10:00 a 14:00 horas

Solicitar **cita previa** en peluquería o en el teléfono **91 352 16 99**

Puede consultar servicios y tarifa en:

[www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios](http://www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios)

## **PODOLOGÍA**

- **Centro Municipal de Mayores Padre Vallet:** lunes y miércoles de 10:00 a 14:00 h.

Solicitar **cita previa** en conserjería del Centro o en el teléfono **91 352 38 74**.

- **Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón:** martes y jueves de 10:00 a 14:00 h.

Solicitar **cita previa** en conserjería del Centro o en el teléfono **91 352 31 05**.

Precio servicio quiropedia: **10,98 € sesión**.