

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2022

Centros Municipales de Mayores

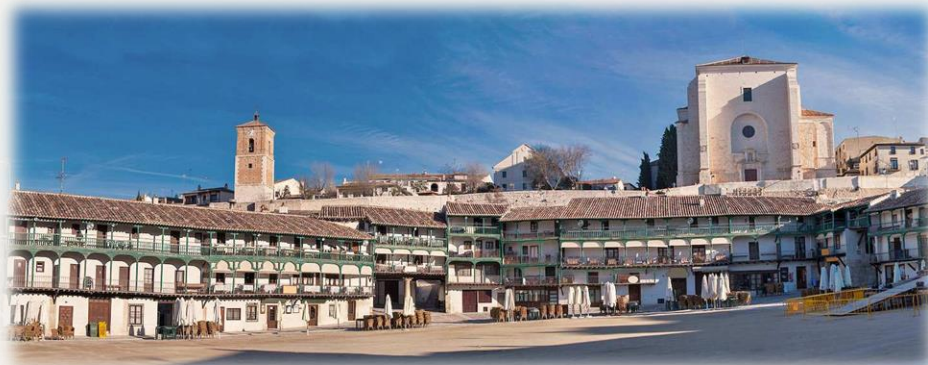
VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>MUSEO MUNICIPAL DE ARTE EN VIDRIO DE ALCORCÓN MAVA</p>  <p>Incluye: <i>Taller de colgante de vidrio</i></p>	Lunes 7 de febrero	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: 3 €</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 31 de enero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>MUSEO SOROLLA</p> <p>EXPOSICIÓN: <i>LA EDAD DICHOSA. LA INFANCIA SEGÚN SOROLLA</i></p>	Martes 15 de febrero	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: 2.50 €</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>REAL ACADEMIA DE BELLAS ARTES DE SAN FERNANDO</p> 	Viernes 18 de febrero	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: 4 €</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Febrero 2022 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
VISITA GUIADA al municipio de CHINCHÓN	Miércoles 23 y viernes 25 de febrero	<i>Jornada de mañana</i>	Chinchón	Precio: 8 € por persona Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 14 de febrero 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** tallerparamayores@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.

SESIONES Y CONFERENCIA

Febrero 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>La importancia de los estiramientos</p> <p><i>Ponente: Tibor Kozma Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p> 	Viernes 4 de febrero	de 11.30 a 13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Mejora tu flexibilidad con Chi-Kung</p> <p><i>Ponente: M^a Ángeles Pellín Jurado. Profesora de Taichí y Chi-Kung</i></p> 	Martes 8 de febrero	de 17.30 a 18.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
	Jueves 24 de febrero	de 18.00 a 19.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
<p>Pensar bien para vivir mejor</p> <p><i>Esta sesión persigue ayudar a tomar conciencia de la forma de pensar y sentir, que ofrecen pistas que ayudan a descubrir cómo se genera el sufrimiento y la insatisfacción. Se ofrecerán herramientas para aumentar el equilibrio y autocontrol emocional.</i></p> 	Viernes 11 de febrero	de 12.00 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	





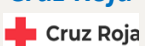



SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Prevención podológica y cuidados del pie. Prevención del Pie diabético/Pie de riesgo</p> <p><i>Ponente: Profesional del servicio de podología de los Centros Municipales de Mayores</i></p> 	<p>Martes 22 de febrero</p>	<p>de 12.00 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Recorridos por la mitología clásica en los monumentos de Madrid. Un paseo castizo entre dioses (1ª parte)</p> <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p>	<p>Viernes 25 de febrero</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	

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

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN PERSONAS MAYORES

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Sesión de presentación de la campaña <i>Intervienen:</i> <i>Policía Municipal</i></p>  <p>AESLEME</p>  <p>SEAPA</p>  <p>Metro Ligero <small>metroligero</small></p> <p>oeste</p> <p>Bomberos CAM</p>  <p>Cruz Roja</p>  <p>Policía Nacional</p> 	<p>Martes 8 de febrero</p>	<p>11.30 h</p>	<p>Sala Educarte</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>1ª conferencia: Cómo aumentar la seguridad en la vida diaria y trucos al conducir para llevar a los nietos al cole <i>Colabora:</i></p> <p><i>Policía Municipal</i></p>  <p><i>y AESLEME (Asociación Española de Lesionados Medulares).</i></p> 	<p>Martes 8 de febrero</p>	<p>11.30 h.</p>	<p>Sala Educarte</p>	
	<p>Viernes 18 de febrero</p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
	<p>Martes 22 de febrero</p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p>AA. VV. Colonia de los Ángeles</p>	
	<p>Jueves 24 de febrero</p>	<p>de 12.00 a 13.00 h</p>	<p>AA. VV. La Cabaña</p>	
	<p>Lunes 28 de febrero</p>	<p>de 12.00 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	

TALLERES Y SESIONES

Febrero 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Rutina para fortalecer el suelo pélvico</p> <p><i>Ponente: Mariam Ajo García Titulada en bailes de salón, zumba y pilates</i></p> 	<p>Jueves 10 y 17 de febrero (2 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Yoga para frenar la artrosis</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 14 y 21 de febrero (2 sesiones)</p>	<p>de 13.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SESIONES

Febrero 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p style="text-align: center;">Introducción al Patchwork</p>  <p style="text-align: center;"><i>Ponente: Quica Galán Tellaeche. Titulada en pintura y habilidades y técnicas manuales.</i></p>	<p>Martes 15 y 22 de febrero (2 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p style="text-align: center;">Vida y obra de Gabriel García Márquez</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 24 de febrero, 3 y 10 de marzo (3 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 16</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

Febrero 2022 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p>Prevención podológica y cuidados del pie. Prevención del Pie diabético/Pie de riesgo</p> <p><i>Ponente: Profesional del servicio de podología de los Centros Municipales de Mayores</i></p>	Lunes 7 de febrero	de 13.00 a 14.00 h.	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Técnica Kirtan Kriya de Yoga para mejorar la memoria</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> 	Martes 8 de febrero	de 11.15 a 12.45 h.	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2</p> <p>Plazas limitadas</p>

SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Febrero 2022 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p>Diez Monasterios de España Historia y Arte</p> <p><i>Ponente: Ignacio Puras Trimiño.</i> <i>Dr. en Bellas Artes y Ldo. en Filosofía y letras</i></p>	Viernes 18 de febrero	de 12.00 a 13.30 h.	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Grandes Acontecimientos de la Historia. Siglo XX.</p> <p><i>Ponente: Julio Cosano Comps</i></p>	Martes 22 de febrero	de 18.00 a 19.30 h.	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 16</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>La columna de Trajano <i>Ponente: Tomás Aranda Soria</i></p> 	Lunes 28 de febrero	de 18.00 a 19.30 h.	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 21</p> <p>Plazas limitadas</p>

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

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

Febrero 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>Cuidadores: Nutrición y atención alimentaria</p> <p><i>En esta charla se presentarán los fundamentos de la nutrición saludable con énfasis en la atención alimentaria para que las personas cuidadoras sean capaces de conocer las necesidades nutricionales de personas dependientes y posean los fundamentos básicos para elaborar dietas</i></p> 	<p>Miércoles 23 de febrero</p>	<p>de 17.30 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción telefónica: 662 19 32 23 682 48 45 05</p> <p>A partir del 9 de febrero. 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>Plazas limitadas</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



- ✓ 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

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de recepción de peticiones.
Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

NUEVO CICLO DE VIDEOCONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA:

"DE LA PREHISTORIA AL SIGLO XIII. PERSONAJES Y EFEMÉRIDES"

- ✓ 2 de marzo. **AGHHKJ, LA NEANDERTHAL-ARGANTONIO**. José Luis Pérez Castellanos
- ✓ 9 de marzo. **TANITH, LA FENICIA-ARETAUNIN, LA IBERA**. José Luis Pérez Castellanos
- ✓ 16 de marzo. **LOS SUEVOS-AECIO**. Julio Casal Queiro
- ✓ 23 de marzo. **ALARICO-LEOVIGILDO**. Julio Casal Queiro
- ✓ 30 de marzo. **CATÓN-AGRIPA**. Julio Cosano Comps
- ✓ 6 de abril. **TRAJANO-LEGIÓN VII**. Tomás Aranda Soria
- ✓ 20 de abril. **ESCIPIÓN-MARCO AURELIO**. Julio Casal Queiro
- ✓ 27 de abril. **ADRIANO-LOS HISPANOS**. Tomás Aranda Soria
- ✓ 4 de mayo. **TEODOSIO-LA RELIGIÓN**. Tomás Aranda Soria
- ✓ 11 de mayo. **MUZA-ABDERRAMÁN**. Julio Cosano Comps
- ✓ 18 de mayo. **MAIMONIDES-ABERROES**. Julio Cosano Comps
- ✓ 25 de mayo. **FERNÁN. GONZÁLEZ-URRACA I de LEÓN**. José Luis Pérez Castellanos
- ✓ 1 de junio. **MESA REDONDA**

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

Peticiones de inscripción al ciclo a partir de las 10.00 h. del 24 de febrero a través de correo electrónico a la siguiente dirección:

talleresparamayores@pozuelo.madrid

Plazas limitadas.

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

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

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

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.