

PROGRAMACIÓN MARZO 2022


Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>MUSEO NACIONAL DE ARQUEOLOGÍA</p> <p>Exposición Hispania Romana</p> 	<p>Martes 8 y jueves 10 de marzo</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 28 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>MUSEO CATEDRAL DE LA ALMUDENA</p> 	<p>Miércoles 16 de marzo</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 5 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>VISITA GUIADA al municipio de Alcalá de Henares</p>	<p>Jueves 17 y viernes 18 de marzo</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Alcalá de Henares</p>	<p>Precio: 8 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Marzo 2022 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p style="text-align: center;">INSTALACIONES METRO LIGERO OESTE</p> 	<p>Miércoles 23 y jueves 24 de marzo</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 14 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p style="text-align: center;">MUSEO DE CIENCIAS NATURALES</p> <p style="text-align: center;">Sala Biodiversidad</p> 	<p>Miércoles 30 y jueves 31</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 2,30 € por persona</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 21 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>

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 CONFERENCIAS

Marzo 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Recorridos por la mitología clásica en los monumentos de Madrid. Un paseo castizo entre dioses (2ª parte)</p> <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p> 	 <p>Viernes 4 de marzo</p> 	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturmo</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Chi-kung para el insomnio. Cómo dormir más y mejor</p> <p><i>Ponente: M^a Ángeles Pellín Jurado. Profesora de Taichí y Chi-Kung</i></p> 	<p>Martes 1 de marzo</p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	
	<p>Lunes 7 de marzo</p>	<p>de 12.15 a 13:15 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturmo</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Conoce tus derechos</p> <p><i>Sesión enfocada a informar a las personas mayores sobre los derechos que poseen respecto a las nuevas situaciones que se puedan presentar relacionadas con la incapacitación, la tutela, internamiento, ámbito sanitario, testimonio vital, rentas,...</i></p> 	Martes 15 de marzo	de 17.00 a 18.30 h.	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Movimientos y ejercicios para las manos.</p> <p>Lesiones musculares</p> <p><i>Ponente: Carmen Esteban Ramírez. Terapeuta ocupacional. Graduada en Educación física y titulada en Psicomotricidad Socioeducativa</i></p> 	Jueves 17 de marzo	de 18.00 a 19.30 h.	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
	Martes 22 de marzo	de 17.00 a 18.30 h.	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
	Martes 29 de marzo	de 17.00 a 18.30 h.	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2022 C. Municipales de Mayores






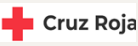

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>¡Ponte en marcha! Preparación física para caminar</p> <p><i>Ponente: Tibor Kozma Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p> 	<p>Viernes 25 de marzo</p>	<p>de 12.00 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>¿Entiendes la factura?</p> <p><i>Análisis de la información incluida sobre la factura emitida por el uso de los suministros esenciales como luz, gas y telefonía. Bono social eléctrico: colectivos de consumidores beneficiarios, requisitos y cómo solicitarlo</i></p> <p>PROGRAMA REGIONAL DE FORMACIÓN DE ADULTOS EN CONSUMO DE LA COMUNIDAD DE MADRID</p> 	<p>Martes 29 de marzo</p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p>Sala Educarte</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>2ª conferencia: Con estos trucos no te vas a caer nunca Recomendaciones para prevenir accidentes en el entorno doméstico</p>  <p><i>Colabora:</i></p> <p>SEAPA Servicio de Emergencias de Pozuelo de Alarcón</p> 	Viernes 4 de marzo	de 13.00 a 14.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
	Martes 8 de marzo	de 11.30 a 12.30 h	AA. VV. Colonia de los Ángeles	
	Jueves 10 de marzo	de 12.00 a 13.00 h	AA. VV. La Cabaña	
	Viernes 11 de marzo	de 12.00 a 13.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
	Lunes 14 de marzo	de 12.00 a 13.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	

Intervienen:

<p>Policía Municipal</p> 	<p>AESLEME</p> 	<p>SEAPA</p> 	<p>Metro Ligero</p> 	<p>Bomberos CAM</p> 	<p>Cruz Roja</p> 	<p>Policía Nacional</p> 
---	---	---	--	--	--	--

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Taller de Quilling. Técnica que consiste en enrollar finas tiras de cartulina de diferentes colores</p> <p><i>Ponente: Quica Galán Tellaeché. Titulada en pintura y habilidades y técnicas manuales.</i></p> 	<p>Martes 8 y 15 de marzo (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 2</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Mejora tu equilibrio a través del Yoga</p> <p><i>Ponente: Deborah Sáez Del Valle. Titulada en Hatha Yoga y Vinyasa.</i> <i>Experta en Yoga Terapéutico. Coach Social para motivación en procesos de cambio.</i></p> 	<p>Lunes 14 y 21 de marzo (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

Marzo 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Cuatro miradas al mundo por cuatro grandes directores del cine europeo</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 17, 24 y 31 de marzo y 7 de abril (4 sesiones)</p>	<p>de 11.30 a 14.00 h</p>	<p>Centro Cultural Padre Vallet</p> <p>Sala de conferencias</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Mantenimiento abdominal y lumbar: Evita los dolores</p> <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área física y de movimiento</i></p> 	<p><u>Grupo 1</u></p> <p>Miércoles 23 y 30 de marzo (2 sesiones)</p>	<p>de 15.30 a 16.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15</p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p><u>Grupo 2</u></p> <p>Jueves 24 y 31 de marzo (2 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</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

Marzo 2022 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p>Ciclo investigadores desconocidos:</p> <p>Adrián Álvarez y Agustín de Betancourt</p> <p><i>Ponente: Tomás Aranda Soria</i></p>	Lunes 7 de marzo	de 18.00 a 19.30 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>Arte en vidrio, contexto, evolución y desarrollo. Desde la antigüedad hasta la actualidad</p> <p><i>Ponente: Justy Aguilar Tirado. Licenciada en Geografía e Historia con la especialidad de Historia del Arte</i></p> 	Viernes 11 y 18 de marzo (2 sesiones)	de 11.00 a 12.30 h.	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3</p> <p>Plazas limitadas</p>

SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Marzo 2022 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p>Cocina en primavera</p> <p><i>Ponente: Jennifer Arellano. Técnico de cocina</i></p> 	<p>Viernes 25 de marzo</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 18</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Cartago Nova</p> <p><i>Ponente: Miguel Ángel Mira. Licenciado en Arqueología</i></p> 	<p>Lunes 28 de marzo y 4 de abril (2 sesiones)</p>	<p>de 17.00 a 18.00 h.</p>	<p>Sesión online a través de videoconferencia</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 22</p> <p>Plazas limitadas</p>

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

tallerparamayores@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

Marzo 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>Viernes 18 de marzo</p>	<p>de 17.00 a 18.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> <p>Plazas limitadas</p>

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

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. *TANIZ, 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-AVERROES*. 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**.