

PROGRAMACIÓN ABRIL 2022

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>REAL FÁBRICA DE TAPICES</p> 	<p>Martes 5 y miércoles 6 de abril</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 4 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>CAIXA FORUM</p> <p><i>EXPOSICIÓN JEAN PAUL GAULTIER</i></p>	<p>Viernes 8 de abril</p> <p>Martes 19 de abril</p>	<p><i>Jornada de tarde</i></p> <p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 1,80 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>JARDÍN EL CAPRICO DE LA ALAMEDA DE OSUNA</p> 	<p>Jueves 21 y viernes 22 de abril</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: Gratis Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 8 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Abril 2022 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>VISITA GUIADA al municipio de MANZANARES EL REAL</p>  <p>Castillo Plaza Mayor Iglesia de Ntra. Señora de la Nieves Puente medieval de la Cañada Real Castillo Viejo Entorno y vistas del Parque Nacional</p>	<p>Miércoles 27 de abril y 4 de mayo</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Manzanares el Real</p>	<p>Precio: 8 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 18 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>INSTALACIONES CENTRO DE EMERGENCIAS 112</p> 	<p>Jueves 28 de abril</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Pozuelo de Alarcón</p>	<p>Precio: Gratis Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 20 de abril</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

Abril 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 (3ª parte)</p> <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p> 	Lunes 4 de abril	de 12.00 a 13.30 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Taichí para fortalecer los huesos</p> <p><i>Ponente: M^a Ángeles Pellín Jurado. Profesora de Taichí y Chi-Kung</i></p> 	Martes 5 de abril	de 18.00 a 19.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Abril 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>¿Cómo funciona el cerebro de un enfermo de párkinson?</p> <p><i>Qué áreas cerebrales resultan afectadas en la enfermedad de Parkinson, cual es la función de la dopamina en el comportamiento y en las emociones, cómo se ven afectadas las funciones cognitivas: atención, memoria, planificación, organización, y qué estrategias y ejercicios se pueden llevar a cabo para cuidar el funcionamiento cerebral</i></p> <p>Colabora: Asociación de Párkinson Madrid – Delegación Pozuelo</p> <p>Ponente: Susana Donate Martínez. Neuropsicóloga y Psicóloga clínica. Subdirectora técnica y de recursos humanos. Asociación Parkinson Madrid)</p> 	Miércoles 6 de abril	de 12.30 a 14.00 h.	Sala La Capilla en el Ayuntamiento	Asistencia libre hasta completar aforo

SESIONES Y CONFERENCIAS

Abril 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>¿Compras por internet, teletienda o en tu domicilio? <i>En las ventas a distancia o fuera de establecimientos tienes otros derechos. ¿Los conoces?</i></p> <p>PROGRAMA REGIONAL DE FORMACIÓN DE ADULTOS EN CONSUMO DE LA COMUNIDAD DE MADRID</p> 	Viernes 8 de abril	de 12.00 a 13.30 h.	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>¿Qué son las “TIC”? LAS TIC AL SERVICIO DE LA SALUD”. <i>Acceso a los servicios de salud con el teléfono móvil o internet.</i></p> <p>PROGRAMA REGIONAL DE FORMACIÓN DE ADULTOS EN CONSUMO DE LA COMUNIDAD DE MADRID</p> 	Jueves 21 de abril	de 12.00 a 13.30 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Abril 2022 C. Municipales de Mayores






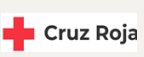

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Edadismo hacia las personas mayores ¿Qué es y cómo detectarlo?</p> <p>Sesión intergeneracional con alumnos del Grado de Enfermería</p>				
<p>El EDADISMO se refiere a:</p> <p>CÓMO PENSAMOS (ESTEREOTIPOS),</p> <p>SENTIMOS (PREJUICIOS)</p> <p>Y ACTUAMOS (DISCRIMINACIÓN)</p> <p>Hacia otras personas o nosotros mismos por razones de edad</p> <p>Fuente: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD</p>	Martes 26 de abril	de 12.00 a 13.30 h	Sala Educarte (Camino de las Huertas, nº 9)	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Colabora: Universidad Francisco de Vitoria <i>Facultad de Ciencias de la Salud</i></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>” Cómo evitar que te roben el bolso, la cartera o el móvil. Con sentido común no te engañarán”</p>  <p>Taller que pretende explicar cómo evitar riesgos en la vía pública, en los viajes, en el domicilio respecto a las injerencias externas (no abrir la puerta, etc...), en el Banco y en internet. Nuevas formas de engañar...</p> <p>Colabora: POLICÍA NACIONAL</p> 	Viernes 1 de abril	de 12.00 a 13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
	Martes 5 de abril	de 11.30 a 12.30 h	AA. VV. Colonia de los Ángeles	
	Jueves 7 de abril	de 12.00 a 13.00 h	AA. VV. La Cabaña	
	Lunes 18 de abril	de 12.00 a 13.00 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
	Viernes 22 de abril	de 12.00 a 13.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	



Intervienen en la campaña:

<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> 
---	---	---	--	--	--	--

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


TALLERES Y SEMINARIOS

Abril 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Master-Class de baile deportivo</p> <p><i>Ponente: Pedro Entrena Cano. Titulado en Zumba, danza y flamenco</i></p> 	<p>Miércoles 20 y 27 de abril (2 sesiones)</p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p><u>Parque de Prados de Torrejón</u></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Yoga restaurativo y estiramiento de las cadenas musculares.</p> <p><i>Taller dirigido a aprender técnicas sencillas para la práctica diaria con el fin de prevenir enfermedades e inducir estados de meditativos y de relajación</i></p> 	<p><u>Grupo 1:</u></p> <p>Lunes 25 de abril (1 sesión)</p>	<p>de 17.30 a 19.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 19</p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p><u>Grupo 2:</u></p> <p>Viernes 29 de abril (1 sesión)</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	

TALLERES Y SESIONES

Abril 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Primeros pasos con tu móvil. Android</p> <p><i>Ponente: Oscar Tugores Martínez. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores</i></p> 	<p>Miércoles 27 de abril Y 4 de mayo (2 sesiones)</p>	<p>de 16.00 a 17.30 h</p>	<p>Sala de conferencias del Centro Cultural Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 22</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>“El amor en los tiempos del cólera”</p> <p>La novela en que Gabriel García Márquez trasciende a la tragedia y el fatalismo, para acceder al territorio del amor, la nostalgia y la reconciliación con el mundo</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 28 de abril y 5 de mayo (2 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 25</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** o a través del **CORREO ELECTRÓNICO** talleresparamayores@pozuelo.madrid, referenciando **el título y día/s del taller o seminario.**

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. 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

Abril 2022 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p>“Al – Ándalus en el Museo Arqueológico Nacional”</p> <p><i>Ponente: Miguel Ángel Mira. Licenciado en Arqueología</i></p> 	Lunes 18 de abril	de 17.00 a 18.30 h.	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Meditación en movimiento</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> 	Lunes 25 de abril	de 13.00 a 14.00 h.	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 19</p> <p>Plazas limitadas</p>

SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Abril 2022 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p>“El pie y la podología”</p> <p>Alteraciones más frecuentes en uñas, prevención y tratamiento conservador. Deformidades de los huesos y dedos del pie.</p> <p><i>Ponente: Profesional del servicio de podología de los Centros Municipales de Mayores</i></p> 	<p>Martes 26 de abril</p>	<p>de 12.30 a 13.30 h.</p>	<p>Sesión online a través de videoconferencia</p>	<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

Abril 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>CUIDANDO A PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA: Herramientas y técnicas</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</i></p> 	Martes 26 de abril	de 17.00 a 18.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	<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.

CICLO DE VIDEOCONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA:

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

- ✓ 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.**

**Abierto plazo de inscripción al ciclo 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.

HOMENAJE BODAS DE ORO

**A aquellas parejas que cumplan durante
el año 2022 los 50 años de casados**

Imprescindible estar empadronado/a en Pozuelo de Alarcón.

Inscripciones del 9 de abril al 9 de mayo de 2022:



*Aquellas personas con dificultad para inscribirse
a través de la página web, podrán hacerlo a través
del TELÉFONO: 927 24 55 24*

de 9:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.

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**.