

# PROGRAMACIÓN **ENERO 2023**

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>FUNDACIÓN CANAL</b> EXPOSICIÓN: "SOMOS AGUA"</p> 	<p>Miércoles <b>18</b> y jueves <b>19</b></p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Precio: 4 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de enero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>MUSEO DE FARMACIA HISPANA</b></p> <p>Universidad Complutense de Madrid</p> 	<p>Viernes <b>20</b> y lunes <b>30</b></p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Gratuito</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12 de enero</p> <p>Plazas limitadas</p>

## VISITAS CULTURALES

Enero 2023 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>MUSEO AFRICANO</p> 	Martes 24 y viernes 27	Jornada de mañana	Madrid	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 16 de enero</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 [talleresparamayores@pozuelo.madrid](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid)**, **referenciando el destino y día de la visita e indicando**: nombre, apellidos, teléfono y nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

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.

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

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Sácale el máximo partido a tu WhatsApp.</b></p> <p>Crea mensajes de difusión, administra un grupo nuevo,</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores Martínez. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores.</i></p>	<p>Jueves 12 de enero</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p><b>Anécdotas y curiosidades de la historia del cine (2ª parte)</b></p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p>	<p>Lunes 16 de enero</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b></p>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Autoestima y enriquecimiento personal</b></p> <p>Reconocer las necesidades de sentirse útil, de tener autonomía, libertad, seguridad.</p>  <p><i>Ponente: Carmenza Ochoa Licenciada en Psicología</i></p> <p><i>Experta en programación de servicios de ayuda a personas cuidadoras</i></p>	<p>Miércoles <b>25</b> de enero</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p><b>Diseña tu plan de autoprotección</b></p>  <p><i>Ponente: Tibor Kozma Kozma.</i></p> <p><i>Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p>	<p>Viernes <b>27</b> de enero</p>	<p>de 13.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	



## TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Billy Wilder, el Rey de la Comedia en el Cine</b></p>  <p><i>Ponente: Germán Mora Ayala.</i></p> <p><i>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>12, 19, 26</b> de enero y 2 de FEBRERO</p> <p>(4 sesiones)</p>	<p>de 11.30 a 14.00 h</p>	<p>Centro Cultural <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>Taller de Rumba</b></p>  <p><i>Ponente: Nuria Cazorla Guerrero. Bailaora de flamenco</i></p>	<p>Viernes <b>13</b> y <b>20</b> de enero</p> <p>(2 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 10</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>Ejercicios abdominales. Hipopresivos 2ª parte</b></p> <p><i>Ponente: Marian Ajo García.</i></p> <p><i>Titulada en bailes de salón, zumba y pilates</i></p>	<p>Martes <b>17</b> y <b>31</b> de enero</p> <p>(2 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11</p> <p>Plazas limitadas</p>

## TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Mandalas</b></p> <p><b>Cultiva la paciencia y la concentración</b></p>  <p><i>Ponente: Deborah Sáez del Valle.</i></p> <p><i>Titulada en Hatha Yoga y Vinyasa. Experta en Yoga terapéutico. Coach Social para motivación en procesos de cambio.</i></p>	<p>Lunes <b>23 y 30</b> de enero</p> <p>(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 <b>10:00</b> horas del día <b>16</b> Plazas limitadas</p>
<p><b>Taller de nudos básicos de macramé</b></p>  <p><i>Ponente: Quica Galan Tellaeche.</i></p> <p><i>Titulada en pintura y habilidades y técnicas manuales</i></p>	<p>Viernes <b>3 y 10</b> de FEBRERO</p> <p>(2 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 14:00 h.</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b></p>	<p>Inscripción a partir de las <b>10:00</b> horas del día <b>27</b> 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](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid)**, **referenciando el título y día/s del taller o seminario e indicando:** nombre, apellidos, teléfono y nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

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.

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

## SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Enero 2023 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p><b>Los + de Madrid</b></p> <p>La calle + larga, el comercio + antiguo, el edificio + alto....</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p>	Lunes 23 de enero	de 16.00 a 17.00 h	Sesión online a través de videoconferencia	<b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 17</b>  <b>Plazas limitadas</b>

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, indicando: el **título de la sesión, nombre, apellidos, teléfono y nº de Tarjeta de Usuario** de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

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

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Enero 2023 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p data-bbox="148 712 496 752"><b>BAILE POPULAR</b></p>  <p data-bbox="177 1200 475 1285"><b>con música en directo</b></p> 	<p data-bbox="587 976 770 1010"><b>DOMINGOS</b></p> <p data-bbox="576 1066 782 1144">8, 15, 22 y 29 de enero</p>	<p data-bbox="823 1021 979 1099">de 18.00 a 20.00 h.</p>	<p data-bbox="1015 976 1214 1137">Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p data-bbox="1278 1010 1477 1111">Asistencia libre hasta completar aforo</p>

# CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA:

## “HISTORIA DE LOS GRIEGOS”

**ÉPOCA ARCAICA: De los primeros Juegos Olímpicos (776 a. C.) a la revuelta de Jonia (499 a. C.) y las batallas de Maratón, Salamina y Platea.**

- **11 de enero.** TIRANÍA Y TIRANOS. Julio Casal
- **18 de enero.** LA REVOLUCIÓN INTELECTUAL Y CIENTÍFICA EN EL SIGLO VI. José L. Pérez
- **25 de enero.** RELIGIÓN Y MITOLOGÍA. Julio Casal

**Lugar de realización presencial:**

**SALA EDUCATE. Camino de las Huertas, nº 9  
18:30 h.**

**Asistencia Libre hasta completar aforo.**

## CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA

### PROGRAMA DEL CICLO “HISTORIA DE LOS GRIEGOS”

**ÉPOCA OSCURA**

(1100-750 a.C.) de la Edad del Bronce a las primeras comunidades

<p><b>5 de octubre</b></p> <p>LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES EGIPCIAS II (J.L. Pérez)</p> <p><b>26 de octubre</b></p> <p>LAS ARTES EN LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES (A. Pastor)</p>	<p><b>19 de octubre</b></p> <p>“DESCUBRIMIENTOS” LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES EGIPCIAS III. LOS GRIEGOS MICÉNICOS (J.L. Pérez)</p> <p><b>9 de noviembre</b></p> <p>LEYENDA Y ARGUMENTOLOGÍA. LA EDAD OSCURA (J. Cosano)</p>
--	--

**ÉPOCA ARCAICA**

De los primeros Juegos Olímpicos (776 a.C.) a la revuelta de Jonia (499 a.C.) y las batallas de Maratón, Salamina y Platea

<p><b>16 de noviembre</b></p> <p>videoconferencia* LAS POLIS (725-600) (J. Casal)</p> <p><b>14 de diciembre</b></p> <p>ATENAS Y ESPARTA (F. Aranda)</p> <p><b>25 de enero</b></p> <p>RELIGIÓN Y MITOLOGÍA (J. Casal)</p>	<p><b>23 de noviembre</b></p> <p>EXPANSIÓN COLONIAL (F. Aranda)</p> <p><b>11 de enero</b></p> <p>TIRANÍA Y TIRANOS (J. Casal)</p> <p><b>1 de febrero</b></p> <p>GRIEGOS Y PERSAS (560-479) (F. Aranda)</p>	<p><b>30 de noviembre</b></p> <p>REFORMAS Y REFORMADORES (J. Casal)</p> <p><b>18 de enero</b></p> <p>LA REVOLUCIÓN INTELECTUAL Y CIENTÍFICA EN EL SIGLO VI. (J.L. Pérez)</p> <p><b>8 de febrero</b></p> <p>EL ARTE EN EL PERÍODO ARCAICO (A. Pastor)</p>
--	--	--

**ÉPOCA CLÁSICA**

De la revuelta de Jonia (499 a.C.) a la muerte de Alejandro (323 a.C.)

<p><b>15 de febrero</b></p> <p>LA DEMOCRACIA ATENIENSE (J. Cosano)</p> <p><b>8 de marzo</b></p> <p>LAS ARTES EN EL PERÍODO CLÁSICO (A. Pastor)</p> <p><b>29 de marzo</b></p> <p>LOS GRANDES FILÓSOFOS (J. Cosano)</p>	<p><b>22 de febrero</b></p> <p>LA VIDA EN LA GRECIA CLÁSICA (J.L. Pérez)</p> <p><b>16 de marzo</b></p> <p>videoconferencia* EL IMPERIALISMO ATENIENSE (J. Casal)</p> <p><b>12 de abril</b></p> <p>LA ASCENSIÓN DE MACEDONIA. ALEJANDRO (F. Aranda)</p>	<p><b>1 de marzo</b></p> <p>EL SIGLO DE PERICLES (J. Cosano)</p> <p><b>22 de marzo</b></p> <p>TEATRO, LÍRICA Y ORATORIA. LA FILOSOFÍA (J.L. Pérez)</p>
---	--	--

**PERÍODO HELENÍSTICO**

De la muerte de Alejandro (323 a.C.) a la conquista romana (146 a.C.)

<p><b>19 de abril</b></p> <p>LA ÉPOCA DE LOS DIÓDOTO (J. Cosano)</p>	<p><b>26 de abril</b></p> <p>LAS ARTES EN EL PERÍODO HELENÍSTICO (A. Pastor)</p>	<p><b>3 de mayo</b></p> <p>EL FINAL DE LOS REINOS HELENÍSTICOS (F. Aranda)</p>	<p><b>10 de mayo</b></p> <p>MESA REDONDA</p>
--	--	--	--

\*Inscripción desde el 7 de octubre en: [tales@ayuntamiento.pozuelo.madrid](mailto:tales@ayuntamiento.pozuelo.madrid) Plazas limitadas

# 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 quiropeia: **10,98 € sesión**.