

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2023

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>SALA MUSEOGRÁFICA DE MEDIOS ACORAZADOS/SALA HISTÓRICA RI "ASTURIAS 31"</p> 	Martes 14	<i>Jornada de mañana</i>	El Goloso Madrid	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>
MUSEO DEL TRAJE	Jueves 16 y martes 28	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>
MUSEO POSTAL Y TELEGRÁFICO	Martes 21 y miércoles 22	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>INSTALACIONES DE LA POLICÍA MUNICIPAL DE POZUELO DE ALARCÓN</p> <p>CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA LAS PERSONAS MAYORES</p> 	Miércoles 22 y Jueves 23	<i>Jornada de mañana</i>	Pozuelo de Alarcón	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 20 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
RESIDENCIA DE ESTUDIANTES 	Lunes 27	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratis Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 17 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 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.

JORNADA COMPLETA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL - LAS COCHERAS DEL REY ROBLEDO DE CHAVELA - LOS DRAGONES DE LA IGLESIA DE LA ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA <i>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</i>	 Viernes 24 	<i>Jornada completa</i>	<i>Provincia de Madrid</i>	Precio: 29 €

Inscripción

La presentación de solicitudes para **participar en el SORTEO** de adjudicación de plazas para la VISITA CULTURAL de JORNADA COMPLETA, se realizará

a partir de las 10:00 horas del día 10 febrero y hasta las 14.00 h del 13 de febrero.

De manera presencial en los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón de 10.00 a 14.00 h. o a través del **CORREO ELECTRÓNICO 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.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona

SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Antonio Palacios, el arquitecto que diseñó Madrid</p> <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p> 	Lunes 6 de febrero	de 12.15 a 13.45 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
<p>Hábitos para ser más feliz cada día</p> <p>Claves fundamentales para un viaje vital feliz</p> <p><i>Ponente: Silvia Pinto</i></p> 	Martes 7 de febrero	de 18.00 a 19.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Beneficios del Taichí para el sistema nervioso</p>  <p><i>Ponente: M^a Ángeles Pellín Jurado. Profesora de Taichí y Chi-Kung</i></p>	Jueves 16 de febrero	de 17.00 a 18.15 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN PERSONAS MAYORES

Febrero 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA	Viernes 17 de febrero	de 11.30 a 13.30 h	Sala Educarte Camino de las Huertas 9	Asistencia libre hasta completar aforo
CONFERENCIA POLICÍA NACIONAL 				

TALLER 1: POLICÍA MUNICIPAL Y AESLEME



“HÁBITOS SALUDABLES EN LA VÍA, PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO”

Objetivos: “Fomentar la movilidad segura, sostenible y saludable” y reducir al máximo los accidentes que producen muertos y heridos graves en el colectivo de las personas mayores (como peatones y conductores)

VISITA A LAS INSTALACIONES DE LA POLICÍA MUNICIPAL
En la sede de la Policía Municipal C/ San Juan de la Cruz, 4
Miércoles 22 y jueves 23 de febrero a las 11:00 h
(mediante inscripción previa: ver apartado de visitas culturales)

SESIONES INFORMATIVAS EN:

ASOCIACIÓN DE VECINOS COLONIA DE LOS ÁNGELES <i>C/ Albacete 8</i>	Martes 28 de febrero	17.00 h	Asistencia libre hasta completar aforo
ASOCIACIÓN DE VECINOS COLONIA DE LA CABAÑA <i>c/ Burgos 32</i>	Jueves 2 de MARZO	12.00 h	

TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Gana movilidad y agilidad con Vinyasa Yoga</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 13 y 20 de febrero</p> <p>(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 3</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Espalda sana</p> <p>Mantén tu espalda sana con sencillos ejercicios</p> <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p> 	<p>Martes 14 y 21 de febrero</p> <p>(2 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 19.00 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>Estiramientos y tonificación</p> <p>¿Por qué es importante hacer estiramientos todos los días?</p> <p><i>Ponente: Manuel Taracido Barreiro. Técnico superior en Animación de Actividades Físico Deportivas.</i></p>	<p>Lunes 20 y 27 de febrero</p> <p>(2 sesiones)</p>	<p>de 12.30 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturmo</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Mindfulness y Zentagles. El arte de meditar</p> <p><i>Ponente: M^a José Torres Candela</i></p>	<p>Martes 28 de febrero y 7 de marzo</p> <p>(2 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 17</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER DE COCINA SALUDABLE (3 sesiones)				
<i>Ponente: Jennifer Arellano</i>				
TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>1ª sesión teórico-práctica: REDUCIR EL CONSUMO DE SAL</p> <p>Alimentos que salan sin perjudicar a nuestro organismo.</p>	Viernes 10	de 11.00 a 13.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>2ª sesión teórico-práctica: REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR</p> <p>Alimentos que endulzan sin perjudicar a nuestro organismo</p>	Viernes 17			
<p>3ª sesión práctica: COCINANDO LEGUMBRES</p> <p>Distintas recetas de legumbres evitando grasas</p> 	Viernes 24			

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 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.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Febrero 2023 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p>	<p>DOMINGOS</p> <p>5, 12, 19 y 26 de febrero</p>			
<p>BAILE DE CARNAVAL</p>  <p>con música en directo</p>	<p>SÁBADO 18 DE FEBRERO</p> 	<p>de 18.00 a 20.00 h.</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>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.

- [1 de febrero.](#) GRIEGOS Y PERSAS (560-479) Tomás Aranda
- [8 de febrero.](#) EL ARTE EN EL PERIODO ARCAICO. Alfonso Pastor

ÉPOCA CLÁSICA: De la revuelta de Jonia a la muerte de Alejandro (323 a.C.).

- [15 de febrero.](#) LA DEMOCRACIA ATENIENSE. Julio Cosano
- [22 de febrero.](#) LA VIDA EN LA GRECIA CLÁSICA. José L. Pérez

Lugar de realización presencial:

SALA EDUCARTE. 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

5 de octubre LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES DE LAS ISLAS (E.L. Pérez)	19 de octubre LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES DE LAS ISLAS II. LOS GRIEGOS MITÉNICOS (E.L. Pérez)
26 de octubre LAS ARTES EN LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES (A. Pastor)	9 de noviembre LEYENDA Y ARQUEOLOGÍA DE LA EDAD OSCURA (E. Cosano)

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.

16 de noviembre REDESCUBRIMIENTO DE LAS POLISIS (E.L. Cosano)	23 de noviembre EXTENSIÓN COLONIAL (E. Aranda)	30 de noviembre REFORMAS Y REFORMADORES (E. Cosano)
14 de diciembre ATENAS Y ESPARTA (E. Aranda)	11 de enero TRAYECTORIA Y TRÁNSITO (E. Cosano)	18 de enero LA REVOLUCIÓN INTELLECTUAL Y CIENTÍFICA EN EL SIGLO VI (E.L. Pérez)
25 de enero RELIGIÓN Y MITOLOGÍA (E. Cosano)	1 de febrero GRIEGOS Y PERSAS (560-479) (E. Aranda)	8 de febrero EL ARTE EN EL PERIODO ARCAICO (A. Pastor)

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

15 de febrero LA DEMOCRACIA ATENIENSE (E. Cosano)	22 de febrero LA VIDA EN LA GRECIA CLÁSICA (E.L. Pérez)	1 de marzo EL SIGLO DE LOS PERICLES (E. Cosano)
8 de marzo LAS ARTES EN EL PERIODO CLÁSICO (A. Pastor)	16 de marzo REDESCUBRIMIENTO DEL IMPERIO ROMANO (E. Cosano)	22 de marzo TEATRO, LÉXICA Y JARGÓN LINGÜÍSTICO (E.L. Pérez)
29 de marzo LOS BRANDES DE LOS GRIEGOS (E. Cosano)	12 de abril LA ASOCIACIÓN DE MACEDONIA. ALEJANDRO (E. Aranda)	

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

19 de abril LA ÉPOCA DE LOS HELLENISTAS (E. Cosano)	26 de abril LAS ARTES EN EL PERIODO HELENÍSTICO (A. Pastor)	3 de mayo EL FINAL DE LOS HELLENISTAS (E. Aranda)	10 de mayo MESA REDONDA
--	--	--	----------------------------

*Reservación desde el 7 de octubre en: info@ayuntamiento.pozuelo.es Plaza limitada.

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: **11,33 € sesión**.