

PROGRAMACIÓN **MARZO 2023**

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>EL JARDÍN DE VISTA ALEGRE</p> 	<p>Viernes 10</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>CENTRO 112</p> <p>CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA LAS PERSONAS MAYORES</p> 	<p>Martes 14</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Pozuelo de Alarcón</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>MUSEO DE BOMBEROS</p> 	<p>Viernes 17 y miércoles 22</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>INSTALACIONES DE METRO LIGERO CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA LAS PERSONAS MAYORES</p> 	<p>Miércoles 22, jueves 23 y viernes 24</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Pozuelo de Alarcón</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13 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 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.

VISITAS CULTURALES

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

JORNADA COMPLETA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<p>MUNICIPIO DE OROPESA</p> <p><i>Castillo de Oropesa</i></p> <p><i>Visita guiada al casco histórico de Oropesa</i></p>  <p><i>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</i></p>	<p>Martes 28</p>	<p><i>Jornada completa</i></p>	<p><i>Provincia de Toledo</i></p>	<p>Precio: 29 €</p>

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 marzo y hasta las 14.00 h del 13 de marzo.

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

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Cómo superar contratiempos</p> <p>Cuál es la fórmula de la recuperación</p> <p><i>Ponente: Zaiza Joga Romero - Graduada en Psicología. Experta en asesoramiento psicológico, así como instructora de mindfulness y coaching, divulgación y formación</i></p>	<p>Jueves 9 de marzo</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> <p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Las historias ocultas de los cuadros del Museo del Prado</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p>	<p>Lunes 13 de marzo</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p>	



SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>¿Qué estás haciendo para ayudarte? Menos agresividad y más meditación</p> <p><i>Ponente: Carmenza Ochoa Castellar- Licenciada en Psicología experta en la programación y supervisión de servicios de ayuda a personas cuidadoras y dependientes.</i></p>	Martes 14 de marzo	de 18.00 a 19.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
<p>Gimnasia postural en silla: ejercicios fáciles para hacer en casa</p>  <p><i>Ponente: Tibor Kozma Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p>	Viernes 31 de marzo	de 13.00 a 14.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo Asistencia libre hasta completar aforo

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN PERSONAS MAYORES

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<u>TALLER 2: METRO LIGERO</u>  “LA AVENTURA DE VIAJAR EN TRANSPORTE PÚBLICO: ¡AGÁRRATE QUE ARRANCAMOS!” Objetivos: Conocer los recursos para un uso seguro del transporte público con el fin de evitar sobre todo caídas y accidentes en el mismo VISITA A LAS INSTALACIONES DE METRO LIGERO (VER EN EL APARTADO DE VISITAS CULTURALES)				
<u>TALLER 3: CUERPO DE BOMBEROS COMUNIDAD DE MADRID</u>  “UN HOGAR SEGURO CONTRA EL FUEGO” Objetivos: Conocer los principales riesgos de incendio en el hogar, cómo prevenirlos y saber cómo actuar en cada situación en caso de incendio				
SESIONES INFORMATIVAS EN:				
Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Viernes 10 de marzo	11.30 h	Asistencia libre hasta completar aforo	
Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Viernes 17 de marzo	12.30 h		
<u>TALLER 4: CENTRO DE EMERGENCIAS 112</u> Objetivos: Conocer el centro de operaciones, así como los servicios que tiene encomendados (extinción de incendios, sanitarios, forestales, seguridad y gestión de emergencias entre otros) VISITA A LAS INSTALACIONES DEL CENTRO DE EMERGENCIAS 112 (VER EN EL APARTADO DE VISITAS CULTURALES)				

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Día Mundial de la Salud auditiva 3 de marzo</p>  <p>Salud auditiva, prevención y cuidados. “Cuidando nuestros oídos, cuidamos nuestro cerebro”</p>  <p><i>Ponente: Jesús Hervás Alcázar Audiólogo y profesor de Audiología</i></p>	<p>Viernes 3 de marzo</p>		<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
	<p>Miércoles 15 de marzo</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 Plazas limitadas</p>
	<p>Martes 21 de marzo</p>		<p>Sala Educarte</p> <p>Camino de las Huertas 9</p>	
<p>Los Beatles: los grandes del Pop y también los creadores del Rock.</p> <p><i>Ponente: Germán Mora Ayala. Licenciatura en Periodismo, Master en Estética y Teoría de las Artes; DEA en Historia del Cine y CAP en Lengua y Literatura. Programador y Director de Programas de Radio.</i></p>	<p>Jueves 16, 23 y 30 de marzo (3 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7 Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Sesión de Cardio: Mueve tu cuerpo</p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Martes 21 de marzo (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 2:</u> Martes 28 de marzo (1 sesión)</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 15</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>El límite sur de Pozuelo antes de la anexión del término municipal de Húmera.</p> <p>Recorrido por una línea olvidada.</p> <p>Conferencia y salida cultural.</p> <p><i>Ponente: José Luis Zubieta Irún. Dr. Ingeniero de Caminos</i></p>	<p>Lunes 27 de marzo (1 sesión)</p>	<p>de 10.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 17</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER DE COCINA SALUDABLE: PESCADO (2 sesiones)

Ponente: Jennifer Arellano

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>1ª sesión teórico-práctica:</p> <p>LA IMPORTANCIA DEL PESCADO EN TU DIETA</p> 	Viernes 24	de 11.00 a 13.00 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 17</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>2ª sesión práctica:</p> <p>COCINANDO BACALAO</p> 	Viernes 31			

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.

SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Marzo 2023 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	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 marzo	de 16.00 a 17.00 h	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2</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, 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

Marzo 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 marzo</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 CLÁSICA: De la revuelta de Jonia a la muerte de Alejandro (323 a.c)

- **1 de marzo.** EL SIGLO DE PERICLES. Julio Cosano
- **8 de marzo.** LAS ARTES EN EL PERIODO CLÁSICO. Alfonso Pastor
- **16 de marzo.** EL IMPERIALISMO ATENIENSE. Julio Casal.
**** formato videoconferencia**
- **22 de marzo.** TEATRO, LÍRICA Y ORATORIA. LA FILOSOFÍA. Jose Luis Pérez
- **29 de marzo.** LOS GRANDES FILÓSOFOS. Julio Cosano

Lugar de realización presencial:

SALA EDUCARTE. Camino de las Huertas, nº 9

18:30 h.

Asistencia Libre hasta completar aforo.

Para las sesiones del ciclo en **formato videoconferencia** se realizará la inscripción indicando: nombre, apellidos y teléfono de contacto a través de correo electrónico a la siguiente dirección: talleresparamayores@pozuelo.madrid

[Abierto plazo de inscripción](#)

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 (EGIPCIOS Y GRIEGOS) (J.L. Pérez)	19 de octubre LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES EGEAS (IB. LOS GRIEGOS MILENARIOS) (J.L. Pérez)
26 de octubre LAS ARTES EN LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES (A. Pastor)	9 de noviembre LEYENDA Y ARGUMENTOLOGÍA: LA EDAD OSCURA (J. Cosano)

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

16 de noviembre “MORIBUNDISMO” LAS POESIS DEL SIGLO VII (J. Cosano)	23 de noviembre EXPANSIÓN COLONIAL (A. Pastor)	30 de noviembre REFORMAS Y REFORMADORES (J. Cosano)
14 de diciembre ATENAS Y CORINTO (J. Aracabá)	11 de enero TRAGEDIA Y ÉPICAS (J. Cosano)	18 de enero LA REVOLUCIÓN INTELLECTUAL Y CIENTÍFICA EN EL SIGLO VI (A.L. Pastor)
25 de enero RELIGIÓN Y MITOLOGÍA (J. Cosano)	1 de febrero GRIEGOS Y PERSAS (500-476) (J. Aracabá)	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 (J. Cosano)	22 de febrero LA VOCA EN LA GRECIA CLÁSICA (A.L. Pastor)	1 de marzo EL SIGLO DE PERICLES (J. Cosano)
8 de marzo LAS ARTES EN EL PERIODO CLÁSICO (A. Pastor)	16 de marzo ARQUITECTURA Y ESCULTURA EN EL IMPERIALISMO ATENIENSE (J. Cosano)	22 de marzo TEATRO, LÍRICA Y ORATORIA. LA FILOSOFÍA (J.L. Pérez)
29 de marzo LOS GRANDES FILÓSOFOS (J. Cosano)	12 de abril LA ASCENSIÓN DE MACEDONIA. ALEJANDRO (J. Aracabá)	

PERÍODO HELENÍSTICO
De la muerte de Alejandro (323 a.C.) a la conquista romana (64 a.C.)

19 de abril LA ÉPOCA DE LOS DIÓSCOROS (J. Cosano)	26 de abril LAS ARTES EN EL PERIODO HELENÍSTICO (A. Pastor)	3 de mayo EL FINAL DE LOS PERIÓDOS HELENÍSTICOS (J. Aracabá)	10 de mayo HELIA NEONDA
---	---	--	----------------------------

*Inscripción desde el 7 de octubre en: talleresparamayores@pozuelo.madrid
Plaza: gratuita

HOMENAJE BODAS DE ORO



Homenaje **BODAS DE ORO**

A aquellas parejas que cumplan durante el año 2023
los 50 años de casados

Imprescindible estar empadronado/a en Pozuelo de Alarcón.

*(También podrán participar aquellas parejas que no pudieron celebrar sus bodas
de oro en el año 2020)*



Plazo de inscripción para participar en el homenaje a las parejas que este año celebran
sus Bodas de Oro **Del 1 al 30 de marzo**

Las **parejas que se casaron en 1973** y quieran compartir y celebrar esta jornada con
otros matrimonios, podrán en el teléfono **91.398.40.00** de la Concejalía de Familia,
Mujer y Servicios Sociales, o bien a través del correo electrónico
c.familiasuntossociales@pozuelo.madrid

Para participar es imprescindible estar empadronado en la ciudad.

En esta ocasión, también podrán inscribirse aquellas parejas que no pudieron celebrar
sus bodas de oro en el año 2020.

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 19:00 horas. Sábados, domingos y festivos de 10.00 a 19.00 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 19.00 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 de 16:00 a 20:00 h.

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.**