

PROGRAMACIÓN ABRIL 2023

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

| VISITA | Fecha | Hora | Lugar | Inscripción |
|---|---------------------------------|---|-------------------------------|--|
| <p>MUSEO FÉLIX CAÑADA. FUNDACIÓN GÓMEZ PARDO</p> | <p>Lunes 10 y jueves 13</p> | <p><i>Jornada de mañana</i></p> | <p>Madrid</p> | <p>Precio: 2,50 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 31 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p> |
| <p>INSTALACIONES DE LA POLICÍA NACIONAL</p> <p>ACTIVIDAD PERTENECIENTE A LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA LAS PERSONAS MAYORES</p>  | <p>Miércoles 12 y 19</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 31 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p> |
| <p>REAL OBSERVATORIO DE MADRID</p>  | <p>Viernes 14 y 21</p> | <p><i>Jornada de tarde</i></p> | <p>Madrid</p> | <p>Precio: 3 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p> |

VISITAS CULTURALES

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

| VISITA | Fecha | Hora | Lugar | Inscripción |
|---|--|-------------------------------------|---------------|--|
| <p>CENTRO SEFARAD ISRAEL "MAUTHAUSEN: MEMORIAS COMPARTIDAS"</p>  | <p>Martes 18 y jueves 20</p> | <p><i>Jornada de mañana</i></p> | <p>Madrid</p> | <p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12 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 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

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

| JORNADA COMPLETA | Fecha | Hora | Lugar | Precio |
|--|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| <p>CIUDAD DE ÁVILA</p> <p><i>Panorámica y recorrido a pie por el casco histórico:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Basilica de San Vicente</i>- <i>Jardín de San Vicente y necrópolis romana.</i>- <i>Muralla</i>- <i>Catedral</i>- <i>Plaza del Mercado Chico</i>- <i>Plaza del Mercado Grande</i>- <i>Palacios más representativos del s. XV y XVI.</i>- <i>Iglesia de Santa Teresa</i> <p>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</p> | <p>Miércoles 26</p> | <p><i>Jornada completa</i></p> | <p><i>Provincia de Ávila</i></p> | <p>Precio: 31 €</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 14 abril y hasta las 14.00 h del 17 de abril.


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

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

| CONFERENCIA | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|---|-----------------------|--------------------|---|--|
| <p>“DETECCIÓN PRECOZ DEL DETERIORO COGNITIVO” + información sobre estudio UNED con personas mayores que quieran participar en una evaluación neuropsicológica (individual y privada)</p>  <p><i>Ponente: Investigadores en el área del envejecimiento y la detección precoz del deterioro cognitivo. Grupo cogniUNED</i></p> | Miércoles 29 de marzo | de 11.00 a 12.30 h | Espacio Municipal de Mayores Volturno | <p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> |
| | Martes 11 de abril | de 18.00 a 19.30 h | Centro Municipal de Mayores Padre Vallet | |
| | Jueves 13 de abril | de 10.30 a 12.00 h | Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón | |
| <p>Los mitos y las deidades del inframundo en la Antigua Mesopotamia</p> <p><i>Ponente: Gabriel Rodríguez Marcos. Licenciado en Historia Antigua con doctorado en Historia antigua</i></p> | Martes 18 de abril | de 18.00 a 19.30 h | Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón | |




SESIONES Y CONFERENCIAS

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

| CONFERENCIA | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|---|---------------------------|--------------------|--|--|
| <p>Atención plena para estimular la memoria y la calma</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> | Martes 18 de abril | de 11.15 a 12.45 h | Espacio Municipal de Mayores Volturno | <p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> |
| | Jueves 20 de abril | de 12.00 a 13.30 h | Centro Municipal de Mayores Padre Vallet | |
| <p>El reto de mantener su seguridad</p> <p>ACTIVIDAD PERTENECIENTE A LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA LAS PERSONAS MAYORES</p> <p>Objetivos: en esta sesión se le guiará en el reto de la defensa de su seguridad, para favorecer una reflexión sobre las ideas que en él se proponen</p>  <p><i>Ponente: Policía Nacional</i></p> | Jueves 20 de abril | de 12.00 a 13.30 h | A.A.V.V. La Cabaña <i>c/ Burgos 32</i> | |
| | Martes 25 de abril | de 17.00 a 18.30 h | A.A.V.V. Colonia de los Ángeles <i>C/ Albacete 8</i> | |
| <p>Sácale el máximo partido a tu Whatsapp. Segunda parte</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores Martínez. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores</i></p> | Jueves 27 de abril | de 11.30 a 13.00 h | Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón | |

TALLERES Y SEMINARIOS

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

| TALLER | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|---|--|-------------------------------|--|--|
|  <p>Salud auditiva, prevención y cuidados. “Si tienes Tinnitus o Acúfenos no te des por vencido, que no domine tu vida”</p>  <p><i>Ponente: Jesús Hervás Alcázar Audiólogo y profesor de Audiología</i></p> | <p>Viernes 14 de abril</p> <p>Martes 25 de abril</p> <p>Miércoles 26 de abril</p> | <p>de 11.30 a 13.00 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> <p>Sala Educarte Camino de las Huertas 9</p> <p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p> | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11 Plazas limitadas</p> |
| <p>Taller Jurídico. Donaciones</p>  <p><i>Ponente: Profesional del Ilustre Colegio de Abogados de Madrid</i></p> <p>Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid. Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia</p> | <p>Lunes 17 de abril</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 10 Plazas limitadas</p> |

TALLERES Y SEMINARIOS

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

| TALLER | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|---|--|---|---|---|
| <p>Taller de Sevillanas perfeccionamiento. ¡¡Llega la Feria de Abril!!</p>  <p><i>Ponente: Nuria Cazorla Guerrero. Bailaora de flamenco</i></p> | <p>Viernes 21 y 28 de abril (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 12</p> <p>Plazas limitadas</p> |
| <p>Taller de Risoterapia</p>  <p><i>Ponente: Paulina Alejandra Díaz Celery. Licenciada en Artes Escénicas y Pedagogía Teatral en la Universidad de las Artes y las Ciencias Sociales ARCIS (Chile), con estudios de perfeccionamiento en Estudio Corazza para el Actor y Técnica Meisner en Escuela de Creación Escénica (España)</i></p> | <p><u>Grupo 1:</u> Lunes 24 de abril (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 2:</u> Jueves 27 de abril (1 sesión)</p> | <p>de 10.00 a 11.30 h</p> <p>de 12.00 a 13.30 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> <p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p> | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 18</p> <p>Plazas limitadas</p> |

TALLERES Y SEMINARIOS

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER DE COCINA SALUDABLE: FRUTAS Y VERDURAS (2 sesiones)

Ponente: Jennifer Arellano

| TALLER | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|--|------------|-----------------------|--|--|
| <p>1ª sesión teórico-práctica: LA IMPORTANCIA DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN TU DIETA</p>  | Viernes 21 | de 11.00 a 13.00 h | Espacio Municipal de Mayores Volturno | Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 14 Plazas limitadas |
| <p>2ª sesión práctica: RECETAS VEGETARIANAS CON MUCHO SABOR</p>  | Viernes 28 | | | |

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

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

| SESIÓN ONLINE | Fecha | Hora | Formato | Inscripción |
|--|----------------------|-----------------------|--|--|
| <p>Día del libro: Anécdotas y curiosidades de los escritores más célebres</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p> | Lunes 24 de abril | de 12.00 a 13.30 h | Sesión online a través de videoconferencia | Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 19 Plazas limitadas |

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

Abril 2023 C. Municipales de Mayores

| ACTIVIDAD | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|---|---|--|--|--|
| <p>DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON</p> <p>¿Existe deterioro cognitivo en la enfermedad de Parkinson?</p>  <p>DÍA MUNDIAL DEL PÁRKINSON 12 DE ABRIL DE 2023 DE 12:00 - 14:00 H Actividades para cuidadores, personas afectadas y público en general Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón Sala de Capilla</p> <p>Organiza:  Colabora:  Más información en www.pozuelodealarcón.org</p> <p>Ponente: Dña. Teresa Maycas. Neuróloga del hospital universitario Quirón Salud</p> <p>Colabora:</p>  | <p>Miércoles 12 de abril</p> | <p>de 12.00 a 14.00 h.</p> | <p>Sala la Capilla Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón</p> | <p>Las peticiones de inscripción a la Conferencia se realizarán de manera <u>PRESENCIAL</u> a partir de las <u>10:00 h del 30 de marzo</u> en los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón, de lunes a viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h, o a través del <u>CORREO ELECTRÓNICO</u> tallerparamayores@pozuelo.madrid referenciando <u>Conferencia Párkinson</u> e <u>indicando</u>: nombre, apellidos, teléfono</p> <p>Plazas limitadas. El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones</p> |

| ACTIVIDAD | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|---|---|------------------------------------|--|--|
| <p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p> | <p>DOMINGOS 2, 16, 23 y 30 de abril</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)

- **12 de abril.** LA ASCENSIÓN DE MACEDONIA. ALEJANDRO. Tomás Aranda

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

- **19 de abril.** LA ÉPOCA DE LOS DIÁDOCOS. José L. Pérez.
- **26 de abril.** LAS ARTES EN EL PERIODO HELENÍSTICO. Alfonso Pastor

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 (I) (E.L. Pérez) | 19 de octubre “HOMEROS” LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES (II) (E.L. Pérez) |
| 26 de octubre LAS ARTES EN LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES (A. Pastor) | 9 de noviembre LENGUA Y ARQUEOLOGÍA. LA EDAD OSCURA (E. Cuervo) |

ÉPOCA ARCAICA
De las primeras Juntas Griegas (750-602) a la revuelta de Jonia (499 a.C.) y las batallas de Maratón, Salamina y Platea

| | | |
|---|--|---|
| 16 de noviembre “HOMEROS” LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES (E. Cuervo) | 23 de noviembre EXPANSIÓN COLONIAL (E. Aranda) | 30 de noviembre REFORMAS Y REFORMADORES (E. Cuervo) |
| 14 de diciembre ATENAS Y ESPARTA (E. Aranda) | 11 de enero TRAMA Y TRAMOS (E. Cuervo) | 18 de enero LA REVOLUCIÓN INTELLECTUAL Y CULTURAL EN EL SIGLO V (E.L. Pérez) |
| 25 de enero RELIGIÓN Y MITOLOGÍA (E. Cuervo) | 1 de febrero GRIEGOS Y PERSES (650-479) (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. Cuervo) | 22 de febrero LA MUJER EN LA GRECIA CLÁSICA (E.L. Pérez) | 1 de marzo EL SIGLO DE PERICLES (E. Cuervo) |
| 8 de marzo LAS ARTES EN EL PERIODO CLÁSICO (A. Pastor) | 16 de marzo HOMEROS EL IMPERIALISMO ATENIENSE (E. Cuervo) | 22 de marzo TEATRO, LINGÜÍSTICA Y PEDAGOGÍA. LA FILOSOFÍA (E.L. Pérez) |
| 29 de marzo LOS GRANES FILÓSOFOS (E. Cuervo) | 12 de abril LA ASCENSIÓN DE MACEDONIA. ALEJANDRO (E. Aranda) | |

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

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
| 19 de abril LA ÉPOCA DE LOS DIÁDOCOS (E. Cuervo) | 26 de abril LAS ARTES EN EL PERIODO HELENÍSTICO (A. Pastor) | 3 de mayo EL FINAL DE LOS REINOS HELLENÍSTICOS (E. Aranda) | 10 de mayo HELA REDONDA |
|---|--|---|----------------------------|

*Inscripción desde el 7 de octubre en: tbl@esp.ayuntamiento Pozuelo de Alarcón Madrid

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.