

PROGRAMACIÓN MAYO 2023

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>MUSEO NACIONAL DE CIENCIA Y TECNOLOGIA -MUNCYT-</p>	<p>Jueves 11 y martes 23</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 5 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>INSTALACIONES DEL SEAPA -SERVICIO DE EMERGENCIAS DE POZUELO DE ALARCÓN-</p>  <p>ACTIVIDAD PERTENECIENTE A LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA LAS PERSONAS MAYORES</p>	<p>Lunes 15 y jueves 18</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 8 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>EL BOSQUE ENCANTADO</p> 	<p>Martes 16 y miércoles 17</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>San Martín de Valdeiglesias</p>	<p>Precio: 8 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 8 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>TEATRO LARA</p> 	<p>Jueves 25 y viernes 26</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 6 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 19 de mayo</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.



SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>La Nube en Google</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores Martínez. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores</i></p>	<p>Jueves 4 de mayo</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
<p>Desayuno equilibrado</p>  <p><i>Ponente: Patricia Laterra. Técnico Masajista Deportivo. Título Profesor Superior de Educación Física y Salud.</i></p>	<p>Viernes 5 de mayo</p>	<p>de 12.30 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>El Chamanismo en el mundo antiguo</p>  <p><i>Ponente: Gabriel Rodríguez Marcos. Licenciado en Historia Antigua con doctorado en Historia antigua</i></p>	<p>Martes 16 de mayo</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Control de la ansiedad</p> <p>Identifica la ansiedad y aprende a afrontarla.</p>  <p><i>Ponente: Gabriela Díaz Denza, Licenciada en Psicología, experta en asistencia psicoterapéutica y en la coordinación de talleres de desarrollo personal.</i></p>	Jueves 18 de mayo	de 12.00 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Con estos trucos no te vas a caer nunca en casa</p> <p>Objetivos: Prevención de accidentes en el entorno doméstico</p>  <p><i>Ponente: SEAPA</i></p>	Martes 23 de mayo	de 11.30 a 13.00 h	A.A.V.V. Colonia de los Ángeles C/ Albacete 8	
	Jueves 25 de mayo	de 12.00 a 13.30 h	A.A.V.V. La Cabaña c/ Burgos 32	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Reflexología podal</p> <p>Sesión vivencial en la que se aprenderán técnicas básicas y sencillas, en puntos y áreas reflejas de las plantas de los pies</p>  <p><i>Ponente: Joaquina Hervás Hernando, experta en Reflexología Podal así como en el manejo psicológico del paciente conflictivo.</i></p>	Lunes 29 de mayo	de 10.00 a 11.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Yoga Nidra para el insomnio</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 30 de mayo	de 11.15 a 12.45 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
	Jueves 1 de JUNIO	de 12.00 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Francés para viajar</p>  <p><i>Ponente: Arnoud Roix</i></p>	<p>Viernes 5 y 12 de mayo (2 sesiones)</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 28 de ABRIL</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Aprende a bailar el Chotis</p> <p>¡¡Llega la Feria de San Isidro!!</p> <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<p>Martes 9 y jueves 11 de mayo (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 3</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Dietética y nutrición</p>  <p><i>Aprender a llevar hábitos alimentarios saludables a través de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una compra saludable • Leer y comprender el etiquetado nutricional de los alimentos • La realización de menús saludables <p><i>Ponente del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid</i></p> <p><i>Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid.</i></p> <p><i>Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia</i></p>	<p>Viernes 12 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 12.00 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>

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Decoupage sobre cristal y vela</p>  <p><i>Ponente: Quica Galán Tellaeché. Titulada en pintura y habilidades y técnicas manuales</i></p>	<p>Miércoles 17 y 24 de mayo (2 sesiones)</p>	<p>de 09.30 a 11.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Videoconferencias Mejora de las competencias digitales</p>  <p><i>Objetivos: dirigido a aquellas personas mayores que quieran conocer las herramientas para realizar encuentros virtuales. También para seguir conferencias y talleres mediante videoconferencias.</i></p> <p><i>Ponente: a través de la Consejería de Familia, Juventud y Política Social, y la Fundación Bancaria "La Caixa" para el desarrollo del programa de personas mayores</i></p>	<p>Martes 30 de mayo, 6 y 13 de junio y jueves 1, 8 y 15 de junio de mayo (6 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 22</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER DE COCINA SALUDABLE: POLLO Vs PAVO (2 sesiones)

Ponente: Jennifer Arellano

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>1ª sesión teórico-práctica:</p> <p>DIFERENCIAS ENTRE LA CARNE DE POLLO Y PAVO</p> 	Viernes 19	de 11.00 a 13.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>2ª sesión práctica:</p> <p>RECETAS DE POLLO Y PAVO</p> 	Viernes 26			

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.

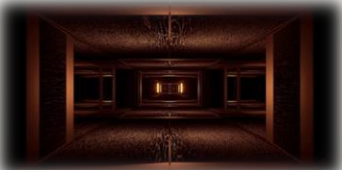
Plazas limitadas.

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

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<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>	Lunes 22 de mayo	de 12.00 a 13.30 h	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15</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

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR PARA MAYORES</p>  <p>con música en directo</p>	<p>DOMINGOS 7, 14, 21 y 28 de mayo</p>			
<p>BAILE DE SAN ISIDRO PARA MAYORES</p>  <p>con música en directo</p>	<p>SÁBADO 13 DE MAYO</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>

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2023 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro
<p>"DÉJATE CONOCER"</p> <p>UNA EXPERIENCIA INTERGENERACIONAL ÚNICA PARA RECORDAR Y DESCUBRIR</p>	Lunes 15 y martes 16	de 17.00 a 20.00 h	<p>Parque Camino de las Huertas</p> <p>(al lado del Centro Municipal de Mayores de Prados de Torrejón)</p> 

Inscripciones: Del 3 al 11 de mayo

Por correo electrónico:

eventospozuelo13@bcmgestionarte.com

Por teléfono:

654018469

(llamar de lunes a viernes, de 10 a 11 horas)

Imagina una experiencia llena de alegría y emoción donde personas de diferentes edades se reúnen para compartir momentos divertidos e inolvidables. En esta actividad intergeneracional, personas mayores y jóvenes jugarán juntos a juegos tradicionales y se sumergirán en un viaje en el tiempo mientras los mayores comparten sus recuerdos de la infancia y los jóvenes exploran nuevas formas de jugar. Habrá risas, historias y enseñanzas por igual, donde todos podrán participar, aprender y compartir sus habilidades y conocimientos. Con esta actividad, se crearán conexiones más profundas entre generaciones y se fomentará la comprensión y el respeto mutuo. ¡Únete a nosotros y se parte de esta experiencia única y emocionante!

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>CONCIERTO de la BIG BAND de la Escuela Municipal de Música y Danza de Pozuelo de Alarcón</p> <p><i>Esta formación interpretará un repertorio de Jazz para Big Band con temas muy conocidos.</i></p> <p>Dirección: Francisco Caballero</p>	Sábado 27	de 12.00 a 13.00 h.	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12</p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** al **CONCIERTO** 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 título y día/s del CONCIERTO 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.

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE
LA HISTORIA
PROGRAMA DEL CICLO
"HISTORIA DE LOS GRIEGOS"

"HISTORIA DE LOS GRIEGOS"

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

- 3 de mayo. EL FINAL DE LOS REINOS HELENÍSTICOS. Tomás Aranda
- 10 de mayo. MESA REDONDA. FIN DE CICLO.

Con la participación de todos los ponentes:

Julio Cosano
José Luis Pérez
Tomás Aranda
Julio Casal
Alfonso Pastor

Lugar de realización presencial:

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

Asistencia Libre hasta completar aforo.

PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2023

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>ENCUENTRO DEPORTIVO DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.</p> <p>Dirigido por los profesores de los Centros Municipales de Mayores.</p> <p><i>Sesiones de:</i></p> <ul style="list-style-type: none">✓ <i>Gimnasia de mantenimiento</i>✓ <i>Exhibición de Taichí</i>✓ <i>Aerobic</i>✓ <i>Cardio</i>✓ <i>Baile deportivo</i>✓ <i>Estiramientos y tonificación</i>✓ <i>Cierre</i>	<p>Viernes 2 de JUNIO</p>	<p>11.00 h</p>	<p>POLIDEPORTIVO EL TORREÓN Camino de las Huertas, nº 38</p> 	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 29 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** para el **ENCUENTRO DEPORTIVO** 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 el día 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

PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2023

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>Representación teatral</p> <p>a cargo de los alumnos del TALLER DE TEATRO</p>  <p>“Cuadros de humor y amor a la fresca”</p> <p><i>Dirección: Pedro Entrena</i></p>				
<p>Actuación de los grupos de Baile de salón</p>  <p><i>Dirección: Mariam Ajo</i></p>	Viernes 9 de junio	19.00 h	MIRA TEATRO Camino de las Huertas, nº 42	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Representación teatral</p> <p>a cargo de los alumnos del TALLER DE TEATRO</p>  <p>“El Florido Pensil”</p> <p><i>Dirección: Pedro Entrena</i></p>				

PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2023

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>Actuación de los grupos de Baile Flamenco</p>  <p><i>Dirección: Carmen Toledano</i></p>				
<p>Actuación del grupo de Sevillanas</p>  <p><i>Dirección: Carolina Borrajo y Jesús Giménez</i></p>	<p>Sábado 10 de junio</p>	<p>19.00 h</p>	<p>MIRA TEATRO Camino de las Huertas, nº 9</p> 	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Representación teatral a cargo del grupo de teatro "Entre Amigos"</p>  <p>"El cadáver del señor García"</p> <p><i>Dirección: Paulina Díaz Celery</i></p>				

PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2023

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>Concierto de la Orquesta de Pulso y Púa "ENTRE AMIGOS" de los C.M.M. de Pozuelo de Alarcón</p>  <p><i>Dirección: Sergio López</i></p>	Domingo 11 de junio	19.00 h	MIRA TEATRO Camino de las Huertas, nº 42	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Actuación de los grupos de Castañuelas</p>  <p><i>Dirección: Nuria Cazorla</i></p>				
<p>Actuación del grupo de Baile Flamenco</p>  <p><i>Dirección: Nuria Blázquez</i></p>				
<p>Concierto de la Coral Polifónica "ENTRE AMIGOS"</p>  <p><i>Dirección: Lissbeth Carolina Cabrera Córdova</i></p>				

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 16:00 a 20:00 h.

Solicitar **cita previa** en conserjería del Centro o en el teléfono: **91 352 31 05.**

Precio servicio quiropedia: **11,33 € sesión.**