

# PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2023

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>TEATROS DEL CANAL</b></p> 	Lunes 9 y 23	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p><b>Precio: 3 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>FUNDACIÓN-CASA MUSEO RAMÓN MENÉNDEZ PIDAL</b></p> 	Martes 10 y lunes 30	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p><b>Precio: 10 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 5 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>CAIXAFORUM EXPOSICIÓN: TOP SECRET</b></p> 	Lunes 16 y miércoles 18	<i>Jornada de tarde</i>	Madrid	<p><b>Precio: 1,80 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de octubre</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.

## VISITAS CULTURALES

Octubre 2023 C. Municipales de Mayores

JORNADA COMPLETA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<p style="text-align: center;"><b>CIUDAD DE TOLEDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Visita panorámica</a> en autobús alrededor del valle del Tajo.</li> <li>- <a href="#">Recorrido a pie</a> por la evocadora zona de los conventos y cobertizos de Toledo, plazas como la de Padilla, Garcilaso, Santo Domingo el antiguo, barrio de la Judería toledana.</li> <li>- Visitaremos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcázar de Toledo</li> <li>• Iglesia de San Román con museo visigodo</li> <li>• Sinagoga Tránsito entrada gratuita para jubilados</li> <li>• Un subterráneo del Patrimonio desconocido de Toledo</li> </ul> </li> </ul>  <p><b>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</b></p>	<p><b>Jueves 26</b></p>	<p><i>Jornada completa</i></p>	<p><i>Provincia de Toledo</i></p>	<p><b>Precio: 35,50 €</b></p>


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 13 octubre y hasta las 14.00 h del 16 de octubre.** De **manera presencial** de lunes a viernes, 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](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.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Octubre 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Enfermedad de Parkinson: la importancia de contar con apoyo</b></p> <p><i>Ponente: Lucas Rodríguez Prunotto. Coordinador de la Asociación Parkinson Madrid-Pozuelo</i></p> 	Lunes 2 de octubre	de 11.00 a 12.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b>	Asistencia libre hasta completar aforo
<p><b>Cómo entender a mi yo interior</b> Sesión de comprensión emocional y consciente-comunicativa</p> <p><i>Ponente: Silvia Rico Pérez. Grado en Filosofía, política y economía con Master en comunicación.</i></p>	Miércoles 4 de octubre	de 11.30 a 13.00 h	Auditorio del Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b>	
<p><b>Prevención en salud desde la podología y las funciones del podólogo</b></p> <p><i>Ponente: Profesionales del servicio de podología de los centros de mayores</i></p>	Miércoles 18 de octubre	de 12.30 a 14.00 h	Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Octubre 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p><b>Protocolo para las nuevas tipologías nobiliarias del siglo XVIII</b></p> <p><i>Ponente: Isabel Corripio Gil-Delgado.</i></p> <p><i>Doctora en Historia, Historia del arte y territorio y profesora de las mismas asignaturas.</i></p>	<p>Jueves <b>26</b> de octubre</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	
<p><b>Desayuno saludable</b></p>  <p><i>Ponente: Patricia Carolina Laterra.</i></p> <p><i>Profesora de educación física y salud. Instructora de yoga y pilates y técnico en natación.</i></p>	<p>Martes <b>31</b> de octubre</p>	<p>de 13.00 a 14.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturmo</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>

## TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Dolor lumbar, ejercicios de automasaje</b></p> <p><i>Ponente: Ángel Cisneros Gurumeta. Técnico en actividad física y del deporte. Técnico en emergencias. Titulado en Pilates y reflexología podal.</i></p>	<p>Viernes <b>13 y 20</b> de octubre (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 9 Plazas limitadas</p>
<p><b>Introducción a la escritura creativa e interpretación</b></p> <p><i>Ponente: Laura Remacha García. Licenciada en Arte en dramaturgia y dirección de escena y Licenciada en Historia del Arte.</i></p>	<p>Lunes <b>16 y 23</b> de octubre (2 sesiones)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturmo</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 Plazas limitadas</p>
<p><b>Trabaja tus músculos</b></p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<p>Martes <b>17 y 24</b> de octubre (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 Plazas limitadas</p>

## TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Equilibrio y hábitos saludables</b></p>  <p>Imparte: Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid</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><b>Viernes 27 de octubre (1 sesión)</b></p>	<p><b>de 11.00 a 13.00 h</b></p>	<p><b>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</b></p>	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 19 Plazas limitadas</b></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.

## SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Octubre 2023 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p><b>Aprender, practicar e integrar el Taichí en nuestra vida</b></p>  <p><i>Ponente: M<sup>a</sup> Ángeles Pellín Jurado. Profesora de Taichí y Chi-Kung</i></p>	Lunes <b>30</b> de octubre	de 12.00 a 13.30 h	Sesión online a través de videoconferencia	<b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 24</b>  <b>Plazas limitadas</b>

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

Octubre 2023 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>BAILE POPULAR</b></p>  <p><b>con música en directo</b></p>	<p><b>DOMINGOS</b></p> <p><b>1, 8, 15, 22</b> <b>y 29</b> <b>de octubre</b></p>	<p>de 18.00 a 20.00 h.</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p><b>Asistencia libre</b> <b>hasta</b> <b>completar</b> <b>aforo</b></p>

*Ciclo de conferencias*

# PERSONAJES

que dejaron huella en la Historia

## GRANDES FARAONES

*Seti I y Ramsés II*  
27 de septiembre  
Tomás Aranda

## LA POLÍTICA RELIGIOSA

*Constantino I*  
4 de octubre  
José Luis Pérez

## LA CAÍDA DEL IMPERIO ROMANO

*Alarico y el emperador Honorio*  
18 de octubre  
Alfonso Pastor

## FILOSOFÍA Y FE

*San Agustín y Santo Tomás de Aquino*  
25 de octubre  
Julio Cosano

## LA RUTA DE LA SEDA

*Marco Polo y Kublai Kan*  
8 de noviembre  
Julio Casal

## EL PAPADO

*Alejandro VI (Borgia), Pío III (Piccolomini)  
y Julio II (della Róvere)*  
15 de noviembre  
Alfonso Pastor

## LA CIENCIA EN EL SIGLO XVI

*Copérnico, Galileo y Newton*  
22 de noviembre  
José Luis Pérez

## LOS TRASTÁMARA Y LOS TUDOR

*Catalina de Aragón, Enrique VIII y María I*  
29 de noviembre  
Julio Casal

## EL DESPOTISMO ILUSTRADO

*Carlos III y Federico II de Prusia*  
13 de diciembre  
Julio Cosano

## EL PODER EN LA SOMBRA

*Talleyrand y Fouché*  
20 de diciembre  
Tomás Aranda

**Todas las conferencias  
comienzan a las 18:30 h**

Sala Educarte  
Camino de las Huertas, nº 9  
Acceso libre hasta completar aforo

*\*Programa sujeto a posibles cambios*



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

## 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](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 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](http://www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios)

### PODOLOGÍA

**Centro Municipal de Mayores Padre Vallet:** lunes de 16:00 a 20:00 h.

jueves de 10:00 a 14:00 h. y de 16.00 a 20.00 h

Solicitar **cita previa** en conserjería del Centro o en el teléfono: **91 352 38 74.**

**Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón:**

lunes de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 h y miércoles de 9.00 a 13.00 h.

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

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