

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2023

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

| VISITA | Fecha | Hora | Lugar | Inscripción |
|--|--------------------------------------|---|---------------|---|
| <p>BIBLIOTECA NACIONAL</p>  <p>Visita guiada en la que se recorren los espacios de acceso público de la institución, se explica la historia, se ve una muestra de fondos y se explica el trabajo técnico y el de difusión</p> | <p>Martes 7 y 21</p> | <p><i>Jornada de mañana</i></p> | <p>Madrid</p> | <p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2 de noviembre</p> <p>Plazas limitadas</p> |
| <p>VIVERO ESTUFAS DEL PARQUE DE EL RETIRO</p>  | <p>Viernes 10 y lunes 13</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 noviembre</p> <p>Plazas limitadas</p> |

VISITAS CULTURALES

Noviembre 2023 C. Municipales de Mayores

| VISITA | Fecha | Hora | Lugar | Inscripción |
|---|---------------------------------------|---|---------------|--|
| <p>FUNDACIÓN MANUEL BENEDITO</p>  <p>La fundación muestra en sus salas la colección de obras de Manuel Benedito (1875-1963) que el pintor conservó a lo largo de su vida</p> | <p>Jueves 16 y viernes 17</p> | <p><i>Jornada de mañana</i></p> | <p>Madrid</p> | <p>Precio: 5 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9 de noviembre</p> <p>Plazas limitadas</p> |
| <p>REAL ACADEMIA DE BELLAS ARTES DE SAN FERNANDO</p>  | <p>Jueves 23</p> | <p><i>Jornada de mañana</i></p> | <p>Madrid</p> | <p>Precio: 5 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15 de noviembre</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.

VISITA CULTURAL DE JORNADA COMPLETA

Noviembre 2023 C. Municipales de Mayores

| VISITA | Fecha | Hora | Lugar | Precio |
|--|-----------------------|---|-------------------------------------|----------------------------|
| <p>VILLA DE SEPÚLVEDA</p>  <p>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</p> | <p>Viernes 24</p> | <p>Jornada completa</p> | <p>Provincia de Segovia</p> | <p>Precio: 33 €</p> |
| <p>SEPÚLVEDA, DE PESTES LEYES Y OTROS MENESTERES</p> <p>¿Cómo funciona esta ruta? El Fuero de Sepúlveda es el hilo conductor de esta ruta en la que te sorprenderá conocer el día a día de la gente que vivió en Sepúlveda en la Edad Media. ¿Cómo gestionaron las pestes? ¿Qué papel tenía la mujer? ¿Daban importancia a la conservación del patrimonio? ¿Cómo influyeron los prejuicios y la intolerancia la historia de Sepúlveda? Nuestra guía te ayudará a comprender y reflexionar sobre estos temas y transformará tu manera de percibir Sepúlveda. Y no lo hará sola, porque cuando menos lo esperes hará su aparición Edmunda, una peculiar anciana que jamás olvidarás.</p> <p>INCLUYE:</p> | | | | |
| <p><u>Jornada de mañana</u> Visita teatralizada con guía local y actriz profesional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaza España - Calle Barbacana / muralla - Puerta del Azogue - Casa del Moro / fachada - Iglesia de El Salvador - Calle del Conde / judería - Plaza del Trigo | | <p><u>Jornada de tarde:</u> Visita con guía local</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaza de España - Museo de los Fueros (interior iglesia románica con cripta + colección arte sacro) - Santuario Virgen de la Peña, portada única en Segovia, análisis de retablo barroco y esculturas. - Mirador sobre Hoces del Duratón | | |


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 8 noviembre y hasta las 14.00 h del 9 de noviembre.** 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**, 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>¿Sé escucharme por dentro?</p>  <p><i>Ponente: Silvia Rico Pérez. Grado en Filosofía, política y economía con Master en comunicación.</i></p> | <p>Jueves 2 de noviembre</p> | <p>de 12.15 a 13.45 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p> | |
| <p>Habilidades Sociales: Conectar, Comunicar y Crecer"</p>  <p><i>Esta sesión pretende ayudar a las personas mayores a mejorar sus habilidades sociales, fortalecer sus relaciones interpersonales y enriquecer sus vidas a través de una mayor conexión y comunicación efectiva con los demás</i></p> <p><i>Ponente: Carmenza Ochoa. Psicóloga Clínica, con experiencia clínica individual y a grupos de apoyo, a nivel psicoeducativo y mayores.</i></p> | <p>Martes 7 de noviembre</p> | <p>de 18.00 a 19.30 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p> | <p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> |

SESIONES Y CONFERENCIAS

Noviembre 2023 C. Municipales de Mayores

| CONFERENCIA | Fecha | Hora | Centro | |
|--|--|-------------------------------|--|--|
| <p>Fomentando la resiliencia y la inteligencia emocional en las personas cuidadoras</p> <p><i>Esta sesión busca proporcionar a las personas cuidadoras las herramientas necesarias para fortalecer su resiliencia, desarrollar su inteligencia emocional y mejorar su calidad de vida</i></p> <p><i>Ponente: Carmenza Ochoa. Psicóloga Clínica, con experiencia clínica individual y a grupos de apoyo, a nivel psicoeducativo y mayores.</i></p> | <p>Martes 14 de noviembre</p> | <p>de 18.00 a 19.30 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> | <p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> |
| <p>Rodrigo Díaz de Vivar</p> <p><i>Ponente: Julio Cosano Comps. Estudioso de la historia</i></p> | <p>Jueves 16 de noviembre</p> | <p>de 18.00 a 19.30 h</p> | <p>Centro Cultural Padre Vallet</p> | |
| <p>Enigmas de la arqueología</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón"</i></p> | <p>Lunes 20 de noviembre</p> | <p>de 12.00 a 13.30 h</p> | <p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p> | |

SESIONES Y CONFERENCIAS

Noviembre 2023 C. Municipales de Mayores

| CONFERENCIA | Fecha | Hora | Centro | |
|--|---|-------------------------------|---|--|
| <p>Pie diabético</p> <p><i>Ponente: Profesionales del servicio de podología de los centros de mayores</i></p> | <p>Lunes 20 de noviembre</p> | <p>de 16.30 a 18.00 h</p> | <p>Centro Cultural Padre Vallet</p> | |
| <p>Arte y arquitectura señorial del siglo XVIII</p>  <p><i>Ponente: Isabel Corripio Gil-Delgado. Doctora en Historia, Historia del arte y territorio y profesora de las mismas asignaturas.</i></p> | <p>Jueves 23 de noviembre</p> | <p>de 17.00 a 18.30 h</p> | <p>Auditorio del Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p> | <p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> |
| <p>Joyas musicales de la música clásica</p>  <p><i>Ponente: María Jesús Navalpotro Cabazón. Doctora en Historia y Ciencias de la Música</i></p> | <p>Miércoles 29 de noviembre</p> | <p>de 18.30 a 20.00 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> | |

TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2023 C. Municipales de Mayores

| TALLER | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|--|--|-------------------------------|--|---|
| <p style="text-align: center;">Flexibilidad: Estiramientos para una salud muscular óptima</p>  <p><i>Ponente: Tibor Kozma Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p> | <p>Viernes 3 de noviembre (1 sesión)</p> | <p>de 12.15 a 13.45 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p> | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>30 de</u> <u>OCTUBRE</u> Plazas limitadas</p> |
| <p style="text-align: center;">Aerobic y estiramientos</p> <p><i>Ponente: Manuel Taracido Barreiro. Técnico de actividades físicas y deportivas.</i></p> | <p><u>Grupo 1</u> Viernes 10 de noviembre (1 sesión)</p> | <p>de 12.15 a 13.15 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 Plazas limitadas</p> |
| | <p><u>Grupo 2</u> Viernes 17 de noviembre (1 sesión)</p> | <p>de 12.30 a 13.30 h</p> | <p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p> | |
| <p style="text-align: center;">Vivir en positivo</p>  <p><i>Trabajar el desarrollo de los recursos personales y pretende aumentar las capacidades de las personas para vivir y sentirse mejor trabajando e identificando emociones y fortalezas.</i></p> <p><i>Convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Familia, Juventud y Política Social, y la Fundación Bancaria "La Caixa"</i></p> | <p>Lunes y miércoles</p> <p>Desde el día 13 de noviembre hasta el 11 de diciembre. (8 sesiones)</p> | <p>de 11.00 a 13.30 h</p> | <p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p> | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2 Plazas limitadas</p> |

TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2023 C. Municipales de Mayores

| TALLER | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|--|--|-------------------------------|---|--|
| <p>Hipopresivos Cuida tu core: faja abdominal, lumbar, glúteo y pélvico</p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García.</i> <i>Titulada en área de físico y movimiento</i></p> | <p>Martes 21 y 28 de noviembre (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 14 Plazas limitadas</p> |
| <p>Aula de Salud Pública “Añade vida a tus años”</p> <p><i>Recorrido interactivo para fomentar el envejecimiento activo y saludable, la prevención de la fragilidad y la prevención de la soledad no deseada como medio para ganar años con buena salud</i></p>  <p><i>A cargo de la Dirección General de Salud Pública</i></p> | <p>Jueves 23 de noviembre (1 sesión)</p> | <p>de 16.00 a 18.30 h</p> | <p>C/ San Martín de Porres, 6. Madrid</p> <p>**Incluye desplazamiento en autocar</p> | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15 Plazas limitadas</p> |

TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2023 C. Municipales de Mayores

| TALLER | Fecha | Hora | Centro | Inscripción |
|--|---|-------------------------------|--|---|
| <p>Bienestar a través de la expresión corporal y la risoterapia</p>  <p><i>Mostrar cómo la expresión corporal y la risoterapia pueden mejorar el bienestar físico y emocional. Los ejercicios prácticos y la participación activa permiten que los participantes experimenten de primera mano los beneficios de estas técnicas y aprendan a incorporarlas en su vida cotidiana</i></p> <p>Ponente: Matías Benedetti</p> | <p><u>Grupo 1</u> Viernes 24 de noviembre (1 sesión)</p> | <p>de 11.30 a 13:00 h</p> | <p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 20 Plazas limitadas</p> |
| | <p><u>Grupo 2</u> Lunes 27 de noviembre (1 sesión)</p> | <p>de 17.00 a 18.30 h</p> | <p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</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**, 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

Noviembre 2023 C. Municipales de Mayores

| SESIÓN ONLINE | Fecha | Hora | Formato | Inscripción |
|---|------------------------|--------------------|--|---|
| <p>Cuenca y la ciudad encantada</p> <p><i>Ponente: Ignacio Puras Trimiño. Dr. en Bellas Artes y Ldo. en Filosofía y Letras</i></p> | Lunes 13 de noviembre | de 12.30 a 14.00 h | Sesión online a través de videoconferencia | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</p> <p>Plazas limitadas</p> |
| <p>Uso seguro y responsable de Internet</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores</i></p> | Martes 28 de noviembre | de 12.30 a 14.00 h | Sesión online a través de videoconferencia | <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 21</p> <p>Plazas limitadas</p> |

Las peticiones de inscripción a **SESIONES ONLINE-VIDEOCONFERENCIA**, se realizarán a través de **CORREO ELECTRÓNICO** a la siguiente dirección:

talleressparamayores@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

| 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 noviembre</p> | de 18.00 a 20.00 h. | <p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p> | <p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> |

Ciclo de conferencias

PERSONAJES

que dejaron huella en la Historia

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*



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.