

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2023

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>MUSEO CERRALBO</p>  <p>El Museo Cerralbo es uno de los escasos ejemplos en Madrid que muestra en sus salas la ambientación decorativa original propia de una residencia aristocrática de fines del XIX, minuciosamente recuperada en la primera década del siglo XXI</p>	<p>Martes 5 y 19</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>29 de noviembre</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>FUNDACION TELEFONICA. EXP. Mundos virtuales. Del ciclorama al Metaverso</p> <p>‘Mundos virtuales. Del ciclorama al Metaverso’ es una propuesta expositiva que abordará los límites de la realidad física y la simulación digital y la repercusión de la explosión de la tecnología informática en nuestras vidas. Desde los cicloramas del siglo XIX hasta la realidad aumentada o Second Life de la actualidad, la muestra plantea preguntas como la relación actual entre realidad física y realidad virtual o la extensión de la tecnología más allá de los límites biológicos de nuestros cuerpos</p>	<p>Jueves 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 <u>1 de diciembre</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>PALACIO DE LIRIA Y EXPOSICION TEMPORAL "LA MODA EN LA CASA DE ALBA"</p>  <p>Visita con audioguía al palacio y visita libre a la exposición temporal.</p>	<p>Miércoles 13 y jueves 14</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 16 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de diciembre</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

Octubre 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Mayores que se sienten jóvenes: esta es la causa</p>  <p><i>Ponente: Silvia Rico Pérez. Grado en Filosofía, política y economía con Master en comunicación.</i></p>	<p>Viernes 1 de diciembre</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Cómo decir “no”, sin sentirse mal</p>  <p><i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness</i></p>	<p>Martes 5 de diciembre</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
	<p>Martes 12 de diciembre</p>	<p>de 17.00 a 18.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voturno</p>	


SESIONES Y CONFERENCIAS

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p>Respirar correctamente alarga tu vida</p>  <p><i>Ponente: Celia González Sánchez. Terapeuta holística y profesora de yoga</i></p>	<p>Viernes 15 de diciembre</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
<p>La Navidad en el arte</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 18 de diciembre</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Cómo crear y utilizar una cuenta de Google</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores</i></p>	<p>Martes 19 de diciembre</p>	<p>de 12.30 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	


TALLERES Y SEMINARIOS

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Con Cardio: Impulsa tu corazón</p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<p>Martes 12 y 19 de diciembre (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 5 Plazas limitadas</p>
<p>Descubriendo tu camino hacia la autorrealización en la tercera edad</p>  <p>Este taller se enfocaría en el proceso de autorrealización en la tercera edad, destacando la importancia de seguir creciendo, aprendiendo y desarrollándose a lo largo de toda la vida, tratando temas de autorrealización, exploración de intereses personales y pasiones, así como estrategias para establecer metas y objetivos que fomenten el sentido de propósito y satisfacción, mentalidad positiva y abierta a nuevas experiencias</p> <p><i>Ponente: Matías Benedetti</i></p>	<p>Miércoles 13 de diciembre</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturmo</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7 Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Activarnos juntos: Fomentando la actividad y el estilo de vida activo</p>  <p>En este taller, se abordará la importancia de mantener un estilo de vida activo, beneficios de la actividad física, trabajando los riesgos del sedentarismo, explorando sus efectos negativos asociados a la pérdida de fuerza muscular, la disminución de la movilidad, el aumento del riesgo de enfermedades crónicas y la posible reducción de la calidad de vida. Se proporcionarán consejos prácticos y estrategias para incorporar la actividad física de manera segura y efectiva en la vida cotidiana (desde la mejora de la resistencia, equilibrio y estiramiento).</p> <p>Ponente: Matías Benedetti</p>	<p>Jueves 14</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11 Plazas limitadas</p>
<p>El nacimiento de la novela alemana: Thomas Mann</p> <p>Ponente: Germán Mora Ayala. <i>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 14 y 21 (2 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 11 Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Aerobic y estiramientos</p>  <p><i>Ponente: Manuel Taracido Barreiro. Técnico de actividades físicas y deportivas.</i></p>	<p>Viernes 15 de diciembre (1 sesión)</p>	<p>de 12.30 a 13.30 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>

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

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<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>	Lunes 11 de diciembre	de 12.00 a 13.30 h	Sesión online a través de videoconferencia	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1</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.


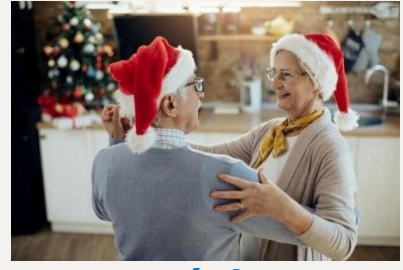
Plazas limitadas.

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

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p>	<p>Domingos 3 y 10 de diciembre</p>			
<p>BAILE NAVIDEÑO</p>   <p>con música en directo</p>	<p>Domingo 17 de diciembre</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>



AGENDA NAVIDEÑA

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

ACTUACIÓN	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>FESTIVAL DE NAVIDAD</p> <p><i>* Actuación de los grupos de castañuelas de los Centros Municipales de Mayores</i></p> <p><i>* Recital de poemas propios “Panorama Vital” a cargo de: Dña. María Teresa Gallego Pérez</i></p> <p><i>* Actuación del conjunto “Supervivientes”</i></p>	<p>VIERNES 15 DICIEMBRE</p>			
<p>FESTIVAL DE NAVIDAD</p> <p><i>* Concierto de la Orquesta de Pulso y Púa “Entre Amigos” de los Centros Municipales de Mayores</i></p> <p><i>* Coral Polifónica “Entre Amigos” de los Centros Municipales de Mayores</i></p>	<p>SÁBADO de 16 DICIEMBRE</p>	<p>18.30 h</p>	<p>Espacio EducArte</p> <p><i>Camino de las Huertas, 9</i></p>	<p>Asistencia Libre hasta completar aforo</p> 



AGENDA NAVIDEÑA

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

ACTO	Fecha	Hora	LUGAR	Inscripción
<p>ALMUERZO NAVIDEÑO PARA LOS MAYORES DE POZUELO</p> <p>En el que degustaremos un “Cocido popular”</p>  <p>*** Se incluye traslado en autocar</p>	<p>LUNES 18 de DICIEMBRE</p>	<p>13.30 h</p>	<p>Polideportivo Valle de las Cañas</p> <p><i>Avda. Juan Antonio Samaranch Torelló, 6</i></p>	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 5</p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** se realizarán a partir de las 10.00 h del **5 de diciembre** de manera **PRESENCIAL** en los **Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón** o a través del **CORREO**

ELECTRÓNICO tallerparamayores@pozuelo.madrid , referenciando **ALMUERZO NAVIDEÑO 18 DE DICIEMBRE**

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.





AGENDA NAVIDEÑA

Diciembre 2023 C. Municipales de Mayores

ACTO	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>DESAYUNO NAVIDEÑO</p> 	<p>MIÉRCOLES 20 DICIEMBRE</p>	<p>11.00 h</p>	<p><i>En los tres centros de mayores:</i></p> <p>C.M.M. Padre Vallet</p> <p>C.M.M. Prados de Torrejón</p> <p>E.M.M. Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15</p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** se realizarán a partir de las 10.00 h del **15 de diciembre** de manera **PRESENCIAL** en los **Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón** o a través del **CORREO ELECTRÓNICO** tallerparamayores@pozuelo.madrid, **referenciando desayuno navideño y el Centro al que solicita acudir**

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.

Los grupos se irán completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.



Ciclo de conferencias
PERSONAJES
que dejaron huella en la Historia

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

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.

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 quiropeia: 11,33 € sesión.