

# *PROGRAMACIÓN ENERO 2024*

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p style="text-align: center;"><b>CAIXAFORUM</b> <b>EXPOSICIÓN:</b> <b>"HORIZONTE Y LÍMITE"</b> <b>VISIONES DEL PAISAJE</b></p> <p>La exposición cuenta con una gran diversidad de artistas contemporáneos que abordan la ficción del paisaje, la percepción y la vivencia del paisaje, así como el impacto humano en la naturaleza.</p>	<p>Jueves <b>11</b> y viernes <b>12</b></p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Precio: 1,80 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 8 de enero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p style="text-align: center;"><b>MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>EXPOSICIÓN:</b> <b>EDAD MEDIA:</b> <b>VISIGODOS Y AL-ÁNDALUS</b></p> 	<p>Miércoles <b>17</b></p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Gratuito</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9 de enero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p style="text-align: center;"><b>MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>EXPOSICIÓN:</b> <b>PUEBLOS PRERROMANOS</b></p>	<p>Martes <b>23</b></p>			<p><i>** Únicamente se podrá solicitar una de las dos exposiciones</i></p>

## VISITAS CULTURALES

Enero 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<b>NAVALCARNERO</b>  Visita guiada al casco histórico, centro de interpretación e iglesia parroquial.	Jueves 18 y martes 30	<i>Jornada de mañana</i>	Comunidad de Madrid	<b>Precio: 2,55 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de enero  Plazas limitadas



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** [tallerparamayores@pozuelo.madrid](mailto:tallerparamayores@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.


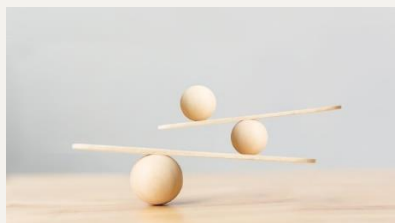
En ambos casos, a partir de la fecha y hora indicada.

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

Enero 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Disfruta de tu salud emocional</b></p>  <p><i>Ponente: Silvia Rico Pérez. Grado en Filosofía, política y economía con Master en comunicación.</i></p>	<p><b>Jueves 11</b> de enero</p>	<p>de 13.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
<p><b>Encuentra tu espacio de calma</b></p> <p><i>Aprende cómo funciona el cerebro y llévate algunas técnicas sencillas para rebajar tus niveles de estrés, y encontrar momentos de calma mental y emocional.</i></p>  <p><i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.</i></p>	<p><b>Martes 16</b> de enero</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p><b>Introducción a la ópera italiana</b></p>  <p><i>Ponente: María Jesús Navalpotro Cabazón. Doctora en Historia y Ciencias de la Música.</i></p>	<p><b>Miércoles 17</b> de enero</p>	<p>de 18.30 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p><b>Eros en la literatura</b></p>  <p><i>Ponente: Leslie Mercedes Borjas de Xena. Licenciada y docente en creación literaria y grupos de lectura y escritura</i></p>	<p><b>Lunes 22</b> de enero</p>	<p>de 17.00 a 18.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p><b>La mujer en la pintura. "Ellas"</b></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>Miércoles <b>24</b> de enero</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p><b>Arquitectura prodigiosa</b></p> <p><b>Maravillas de la arquitectura mundial</b></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 <b>29</b> de enero</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b></p>	

## TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Cocina de invierno</b></p>  <p><i>Ponente: Jennifer Arellano. Técnico en cocina.</i></p>	<p>Viernes <b>12 y 19</b> de enero (2 sesiones)</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 8 Plazas limitadas</p>
<p><b>Introducción al flamenco</b></p>  <p><i>Ponente: Marcos Díaz Cuesta. Docente de Flamenco.</i></p> 	<p>Viernes <b>19</b> de enero (1 sesión)</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15 Plazas limitadas</p>
<p>Viernes <b>26</b> de enero (1 sesión)</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>			

## TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Suelo pélvico</b> <b>Anatomía funcional sana</b></p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento.</i></p>	<p>Martes <b>23 y 30</b> de enero (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 16 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](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.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Enero 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> <b>7, 14, 21 y 28</b> de enero</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> hasta completar aforo</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](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 y jueves de 9:00 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:

lunes de 9.00 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 quiropodia: 11,33 € sesión.