

# PROGRAMACIÓN FEBRERO 2024

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>FUNDACIÓN FRAN DAUREL</b></p>  <p>La Fundación Fran Daurel, institución fundada en el año 1995 por el empresario Francisco Daurella, donde el objetivo prioritario es promocionar y difundir el arte.</p>	<p>Jueves 8 y viernes 9</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Precio: 7,40 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>CASA-MUSEO LOPE DE VEGA</b></p> 	<p>Miércoles 14 y 28</p>	<p><i>Jornada de tarde</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Gratuito</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>

## VISITAS CULTURALES

Febrero 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>PALACIO DE CIBELES</b></p> 	<p>Miércoles 21 y jueves 22</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 12 de febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>MUSEO NAVAL</b></p> 	<p>Jueves 29</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 20 de febrero</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.

## VISITA CULTURAL DE JORNADA COMPLETA

Febrero 2023 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<p><b>Ocaña</b></p>  <p><b>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</b></p>	<p>Martes <b>27</b></p>	<p><i>Jornada completa</i></p>	<p><i>Provincia de Toledo</i></p>	<p><b>Precio: 32 €</b></p>

Ocaña es una de las poblaciones más populosas y pujantes de la provincia de Toledo. Aunque se han encontrado diversas pruebas de la existencia de antiguos poblamientos prehistóricos, prerromanos y romanos, el caso es que Ocaña empieza su andadura de manera cierta en la Edad Media, cuando pasa a manos de León y Castilla en tiempos de Alfonso VI. Ocaña fue durante siglos propiedad de la Orden de Santiago y vivió importantes hechos históricos a lo largo del siglo XV, como dos cortes y el juramento de los Reyes Católicos a su nieto Miguel. Más románticos tintes adquiere el episodio en el que Isabel la Católica permanece exiliada y con la ayuda de algunos fieles caballeros (D. Gonzalo Chacón y D. Diego Gutiérrez de Cárdenas) que le facilitaron conocer a su futuro marido Fernando de Aragón. También Ocaña fue lugar de residencia momentánea de Felipe el Hermoso y Felipe II. Ocaña también es recordada por la lamentable derrota sufrida aquí en 1809 durante la Guerra de Independencia, por el General Araizaga frente a las tropas invasoras francesas del Mariscal Soult y que permitía dar vía libre al ejército napoleónico hacia La Mancha, Andalucía y Levante.

### INCLUYE:

#### Jornada de mañana

##### Visita guiada

- Plaza Mayor
- Patio del Palacio de Cárdenas
- Museo Arqueológico Municipal Padre Santos
- Rollo Jurisdiccional
- Teatro Lope de Vega, antiguo Colegio y Convento de la Compañía de Jesús
- Fuente Grande
- Iglesia de San Juan Bautista

#### Jornada de tarde:

Visita al Convento de Santo Domingo de Guzmán

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 16 febrero y hasta las 14.00 h del 19 de febrero.** 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 [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. Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.


## SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Gestión emocional y teatro</b></p> <p><i>En el escenario, nos sentimos libres. Descubre parte de tus emociones a través de diferentes técnicas de interpretación.</i></p>  <p><b>Ponente: Silvia Rico Pérez.</b> <i>Grado en Filosofía, política y economía con Master en comunicación.</i></p>	Jueves 1 de febrero	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b>	Asistencia libre hasta completar aforo
<p><b>El poder del autocuidado</b></p> <p><i>¿Por qué es importante incluir rutinas de autocuidado en el día a día?</i></p>  <p><b>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo.</b> <i>Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.</i></p>	Martes 6 de febrero	de 17.00 a 18.30 h	Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b>	
	Martes 13 de febrero	de 18.00 a 19.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p><b>Manteniéndose fuerte y seguro: la musculación como estrategia clave en la prevención de accidentes en la vejez</b></p> <p><i>Sesiones dirigidas a sensibilizar sobre la musculación, como estrategia clave en la prevención de accidentes en la vejez</i></p> 	Martes 13 de febrero	de 11.30 a 12.30 h	Asociación de vecinos <b>Colonia de los Ángeles</b>	<b>Asistencia libre hasta completar aforo</b>
<p><b>Ponente: Patricia Carolina Larrera. Profesora de educación física y salud. Instructora de yoga y pilates y técnico en natación.</b></p> <p><b>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</b></p>	Jueves 15 de febrero	de 12.00 a 13.00 h	Asociación de vecinos <b>La Cabaña</b>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p><b>¿Sabes qué es la Inteligencia Artificial?</b> <i>Cómo funciona la inteligencia artificial y para qué se utiliza.</i></p>  <p><b>Ponente: Roselino López Ruiz.</b> <i>Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón" y profesor de nuevas tecnologías en los C.M. de Mayores.</i></p>	Lunes 19 de febrero	de 12.00 a 13.30 h	Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p><b>Ponente: Roselino López Ruiz.</b> <i>Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón" y profesor de nuevas tecnologías en los C.M. de Mayores.</i></p>	Lunes 26 de febrero	de 12.30 a 14.00 h	Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b>	
<p><b>Hábitos saludables en la vía.</b> <b>Prevención de accidentes de tráfico</b> <i>Fomentar la "movilidad segura, sostenible y saludable" y reducir al máximo los accidentes que producen muertos y heridos graves en el colectivo de las personas mayores (como peatones y conductores).</i></p>  <p><b>Colabora: Policía Municipal de Pozuelo de Alarcón y AESLEME (Asociación Española de Lesionados medulares)</b></p>	Martes 20 de febrero	de 11.30 a 12.30 h	Asociación de vecinos <b>Colonia de los Ángeles</b>	
<p><b>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</b></p>	Jueves 22 de febrero	de 12.00 a 13.00 h	Asociación de vecinos <b>La Cabaña</b>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p><b>Música y cine</b> <i>Grandes compositores y bandas sonoras de películas famosas.</i></p>   <p><b>Ponente: María Jesús Navalpotro Cabazón.</b> <i>Doctora en Historia y Ciencias de la Música.</i></p>	<p><b>Miércoles 21</b> de febrero</p>	<p>de 18.30 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p><b>Las cualidades necesarias para un buen calzado</b></p>  <p><b>Ponente: Servicio de podología de los C.M. de Mayores</b></p>	<p><b>Miércoles 28</b> de febrero</p>	<p>de 12.30 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	

## TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Introducción al flamenco</b></p> <p><i>Cómo empezar a bailar flamenco</i></p>  <p><b>Ponente: Marcos Díaz Cuesta.</b> <i>Docente de Flamenco.</i></p>	<p><b>Viernes 2</b> de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las <b>10:00</b> horas del día <b>29 de enero</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>
<p><b>Manteniéndose fuerte y seguro: la musculación como estrategia clave en la prevención de accidentes en la vejez</b></p> <p><i>Sesiones dirigidas a sensibilizar sobre la musculación, como estrategia clave en la prevención de accidentes en la vejez.</i></p>  <p><b>Ponente Grupo 1 y 2</b> <i>Tibor Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p> <p><b>Ponente Grupo 3:</b> <i>Marian Ajo. Titulada en área de físico y movimiento</i></p> <p><b>** Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores.</b></p>	<p><u>Grupo 1</u></p> <p><b>PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA PERSONAS MAYORES</b></p> <p><b>Viernes 9</b> de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 12.00 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p>Inscripción a partir de las <b>10:00</b> horas del día <b>1</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>
	<p><u>Grupo 2</u></p> <p><b>Viernes 23</b> de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.15 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	
	<p><u>Grupo 3</u></p> <p><b>Martes 27</b> de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 18.30 a 19.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	

## TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Hábitos saludables en la vía. Prevención de accidentes de tráfico</b></p> <p><i>Fomentar la "movilidad segura, sostenible y saludable" y reducir al máximo los accidentes que producen muertos y heridos graves en el colectivo de las personas mayores (como peatones y conductores).</i></p> <p><b>Visita a las instalaciones de la policía municipal y sesión informativa</b></p>  <p><i>Colabora: Policía Municipal de Pozuelo de Alarcón y AESLEME (Asociación Española de Lesionados medulares)</i></p> <p><b>** Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores.</b></p>	<p><u>Grupo 1</u> <b>Miércoles 14</b> de febrero</p>	<p>Jornada de mañana</p>	<p>C/ San Juan de la Cruz, nº 4 Pozuelo de Alarcón</p>	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 5</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>
<p><u>Grupo 2</u> <b>Viernes 16</b> de febrero</p>				
<p><b>Cocina Tapas y pinchos</b></p>  <p><b>Ponente: Jennifer Arellano.</b> <i>Técnico en cocina.</i></p>	<p><b>Viernes 16 y 23</b> de febrero (2 sesiones)</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p><b>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</b></p>	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>

## TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Aerodance</b></p>  <p><i>Ponente: Manuel Taracido Barreiro. Técnico de actividades físicas y deportivas.</i></p>	<p><u>Grupo 1</u> Martes 20 de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 16.30 a 17.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13</p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p><u>Grupo 2</u> Martes 27 de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 16.00 a 17.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	
<p><b>Hogar seguro contra el fuego</b></p> <p><i>Conocer los principales riesgos de incendio en el hogar, cómo prevenirlos y saber cómo actuar en cada situación en caso de incendio.</i></p>  <p><b>BOMBEROS</b> Comunidad de Madrid</p> <p><i>Colabora: Cuerpo de bomberos de la Comunidad de Madrid</i></p> <p><b>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores.</b></p>	<p><u>Grupo 1</u> Viernes 1 de <b>MARZO</b> (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.15 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 26 febrero</p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p><u>Grupo 2</u> Viernes 8 de <b>MARZO</b> (1 sesión)</p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</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** [tallerparamayores@pozuelo.madrid](mailto:tallerparamayores@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

Febrero 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 4, 18 y 25 de febrero</b></p>			
<p><b>BAILE DE CARNAVAL</b></p>  <p><b>con música en directo</b></p>	<p><b>Domingo 11 de febrero</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 hasta completar aforo</b></p>

# Ciclo de conferencias

# HISPANIA

## DE FERNANDO III A LOS REYES CATÓLICOS

- ▶ **DE LA INVASIÓN MUSULMANA A FERNANDO III**  
7 de febrero  
JOSÉ LUIS PÉREZ
- ▶ **FERNANDO III EL SANTO**  
14 de febrero  
JULIO COSANO
- ▶ **LA GOBERNACIÓN DE LOS REINOS**  
21 de febrero  
JOSÉ LUIS PÉREZ
- ▶ **LA POBLACIÓN DE LOS REINOS CRISTIANOS EN LA BAJA EDAD MEDIA**  
28 de febrero  
JULIO CASAL
- ▶ **ALFONSO X EL SABIO**  
6 de marzo  
ALFONSO PASTOR
- ▶ **LA CASA DE BORGÑOÑA DESDE ALFONSO X HASTA PEDRO I**  
13 de marzo  
TOMÁS ARANDA
- ▶ **LA ECONOMÍA**  
20 de marzo  
JOSÉ LUIS PÉREZ
- ▶ **LA CASA DE TRASTÁMARA (I)**  
3 de abril  
JULIO CASAL
- ▶ **LA CORONA DE ARAGÓN**  
10 de abril  
TOMÁS ARANDA
- ▶ **LA CASA DE TRASTÁMARA (II)**  
17 de abril  
JULIO CASAL
- ▶ **EL REINO DE NAVARRA. LA CASA CAPETA**  
24 de abril  
JULIO COSANO
- ▶ **LA UNIÓN DE CASTILLA Y ARAGÓN**  
8 de mayo  
ALFONSO PASTOR
- ▶ **CRISTIANOS, MUSULMANES Y JUDÍOS**  
22 de mayo  
JULIO COSANO
- ▶ **LA POLÍTICA INTERNACIONAL DE LOS REINOS CRISTIANOS**  
29 de mayo  
TOMÁS ARANDA
- ▶ **EL RENACIMIENTO CULTURAL**  
5 de junio  
ALFONSO PASTOR
- ▶ **MESA REDONDA**  
12 de junio  
JOSÉ LUIS PÉREZ  
ALFONSO PASTOR  
JULIO COSANO  
JULIO CASAL  
TOMÁS ARANDA



## 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:

Martes de 9:00 a 14:00 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 13.00 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.