



PROGRAMACIÓN MARZO 2024

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>EXPOSICIÓN: VENTANAS AL FUTURO FUNDACIÓN TELEFÓNICA</p>  <p><i>La exposición de Ventanas intenta unificar el futuro a través del arte con una serie de obras artísticas que nos llevan a descifrar la percepción de futuro desde el punto de vista del espectador con lo que puede suceder en los próximos años.</i></p>	<p>Miércoles 6</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>28 de febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>EXPOSICIÓN: LOVE ME FAST MUSEO THYSSEN- BORNEMISZA</p>  <p><i>El proyecto gira en torno a la obra de Noemí Iglesias Barrios (Langreo, 1987), con una veintena de piezas que dialogan con algunos cuadros de las colecciones del museo y que están realizadas en medios tan diversos como bronce, cristal, vídeo, fotografía y, principalmente, porcelana.</i></p>	<p>Jueves 7 y 21</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 12 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>29 de febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>



VISITAS CULTURALES

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>MUSEO ARQUEOLÓGICO Y PALEONTOLÓGICO DE LA COMUNIDAD DE MADRID</p> 	<p>Viernes 8 y 22</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Alcalá de Henares</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>MUSEO DE SAN ISIDRO</p>  <p><i>Este espacio museográfico propone un viaje por la historia de la ciudad de Madrid desde la Prehistoria hasta el establecimiento de la Corte, a través de distintas salas como la de San Isidro, el Patio renacentista, el Jardín arqueobotánico o el Almacén visitable.</i></p>	<p>Miércoles 13 y jueves 14</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de marzo</p> <p>Plazas limitadas</p>



VISITAS CULTURALES

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
EXPOSICIÓN: HISTORIA DE LA POLICÍA MUNICIPAL <i>Visita acompañada por agentes de la Policía Municipal</i>	Martes 19 y jueves 21	<i>Jornada de mañana</i>	Espacio Cultural Mira Pozuelo de Alarcón	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15 de marzo Plazas limitadas

EXPOSICIÓN

Historia de la Policía Municipal

Cien años de seguridad ciudadana en Pozuelo de Alarcón



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

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
CAMPO DE CRIPTANA <i>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</i>	Miércoles 20	<i>Jornada completa</i>	<i>Provincia de Ciudad Real</i>	Precio: 35 €



INCLUYE:

Visitaremos uno de los molinos del siglo XVI, el cual conserva la estructura y la maquinaria.

Explicamos cómo funciona, la evolución histórica de los molinos en la localidad, su vinculación con El Quijote.

Molino Culebro-Museo de Sara Montiel.

Casa Cueva

Centro de Interpretación del Molino Manchego.

Museo del Carro de Severiano Lucas.

Museo Eloy Teno.

Molino Inca Garcilaso

Museo del Vino

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 11 marzo y hasta las 14.00 h del 12 de marzo**. 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




Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Gestión emocional y teatro</p> <p><i>En el escenario, nos sentimos libres. Descubre parte de tus emociones a través de diferentes técnicas de interpretación.</i></p>  <p>Ponente: Silvia Rico Pérez. <i>Grado en Filosofía, política y economía con Master en comunicación.</i></p>	Jueves 7 de marzo	de 12.00 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Las esposas de Enrique VIII</p>  <p>Ponente: Isabel Corripio Gil-Delgado. <i>Doctora en Historia, Historia del arte y territorio y profesora de las mismas asignaturas.</i></p>	Jueves 7 de marzo	de 17.00 a 18.30 h	Auditorio de Volturmo	
	Jueves 21 de marzo	de 18.00 a 19.30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	



SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
Reinas y princesas en la literatura 	Lunes 11 de marzo	de 17.00 a 18.30 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	Asistencia libre hasta completar aforo
 <i>Ponente: Leslie Mercedes Borjas de Xena. Licenciada y docente en creación literaria y grupos de lectura y escritura.</i>	Jueves 14 de marzo	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
Mujeres en la música  	Miércoles 13 de marzo	de 18.30 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
<i>Ponente: María Jesús Navalpotro Cabazón. Doctora en Historia y Ciencias de la Música.</i>				



SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p>La historia secreta de los colores Descubre misterios y sorpresas de los colores más comunes</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón". Profesor de nuevas tecnologías en los C.M. de Mayores.</i></p>	Lunes 18 de marzo	de 12.00 a 13.30 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	Asistencia libre hasta completar aforo



TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Hogar seguro contra el fuego</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>BOMBEROS Comunidad de Madrid</p> <p><i>Colabora: Cuerpo de bomberos de la Comunidad de Madrid</i></p> <p>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	<p><u>Grupo 1</u> Viernes 1 de marzo (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.15 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>26 febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p><u>Grupo 2</u> Viernes 8 de marzo (1 sesión)</p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
<p>Trabaja el suelo pélvico desde tu disciplina deportiva</p> <p>Tai-Chi, Chi-Kung, pilates, yoga y gimnasia de mantenimiento</p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento.</i></p>	<p>Martes 5 y 12 de marzo (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 <u>27 febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>



TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>La aventura de viajar en transporte público: ¡Agárrate que arrancamos!</p> <p>Taller y visita a las instalaciones de Metro Ligero</p> <p>metroligero oeste</p> <p><i>Sesiones dirigidas a conocer los recursos para un uso seguro del transporte público, con el fin de evitar sobre todo caídas y accidentes en el mismo.</i></p> <p><i>**Incluye traslado en autocar</i></p> <p>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	Lunes 11 de marzo			
	Martes 12 de marzo	Jornada de mañana	Metro Ligero Oeste <i>Calle Edgar Neville, 9</i>	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 de marzo Plazas limitadas
	Lunes 18 de marzo			
<p>Activa la energía en tu cuerpo</p> <p><i>Sencillo estiramiento de meridianos energéticos</i></p>  <p>Ponente: Celia González Sánchez. Terapeuta holística y profesora de yoga.</p>	Viernes 8 de marzo	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de marzo Plazas limitadas
	Viernes 15 de marzo	de 11.30 a 13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Cocina: Elabora tu propio pan</p>  <p><i>Ponente: Jennifer Arellano. Técnico en cocina.</i></p>	<p>Viernes 15 de marzo (1 sesión)</p>	<p>de 10.00 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 8</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Ahorro energético e interpretación de las facturas</p>  <p><i>A cargo de la Concejalía de Consumo, Sanidad y Protección Animal.</i></p>	<p>Viernes 15 de marzo (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 5</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Gestión de estrés con Atención Plena</p> <p><i>Aprende cómo funciona el cerebro y llévate algunas técnicas sencillas para rebajar tus niveles de estrés.</i></p>  <p><i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.</i></p>	<p>Martes 19 de marzo (1 sesión)</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 13</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Iniciación al baile por tango</p> <p><i>Cómo empezar a bailar tango taller práctico</i></p>  <p>Ponente: Marcos Díaz Cuesta. Docente de Flamenco.</p>	<p>Viernes 22 de marzo (1 sesión)</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15</p> <p>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.

Las vacaciones de semana santa de las actividades y talleres de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón serán desde el lunes 25 al viernes 29 de marzo (ambos inclusive).



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores



#SoledadCero



MIRA TEATRO

Cam. de las Huertas, 42 | Pozuelo de Alarcón

CONCIERTO

Miércoles 6 de marzo a las 19:00h

CONCORDIA UNIVERSITY WISCONSIN SYMPHONIC WIND ENSEMBLE

Mequon, Wisconsin. EE.UU.

Director Dr. Louis A. Menchaca

L. BERNSTEIN - A. COPLAND - J.P. SOUSA



AGRUPACIÓN DE VIENTO EMDM DE POZUELO DE ALARCÓN
DIRECTOR D. Luis Miguel Congosto

ASISTENCIA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO
Apertura de puertas 30 minutos antes



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Marzo 2024 C. Municipales de Mayores

CONCIERTO	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>CONCIERTO BIG BAND de la Escuela Municipal de Música y Danza de Pozuelo de Alarcón</p> <p><i>Repertorio de temas clásicos muy conocidos de jazz, bossa nova o latin. De autores como Benny Goodman, Duke Ellington, Antonio Carlos Jobim, Glen Miller...</i></p>  <p>JAZZ</p> <p><i>Dirección: Francisco Caballero</i></p>	<p>Sábado 16 de marzo</p>	<p>de 12.00 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</p> <p>Plazas limitadas</p>

BAILE POPULAR

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p>	<p>Domingos 3, 10, 17 y 24 de marzo</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>



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

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:

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.