

PROGRAMACIÓN ABRIL 2024

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>CIUDAD FINANCIERA GRUPO SANTANDER Y SALA DE ARTE</p>  <p><i>La visita guiada a la Ciudad Financiera consiste en una visita perimetral desde su propio autobús acompañados en todo momento por un guía. Se trata de una visita desde el punto de vista cultural en la que se muestran los puntos más característicos de la Ciudad: arquitectura, paisajismo, olivos singulares, etc. Tras la finalización de la misma, se realiza la visita a la Sala de Arte, que consiste en un recorrido guiado por la colección permanente del Banco Santander, con artistas como El Greco, Zurbarán, Sorolla, Miró y Chillida.</i></p>	<p>Miércoles 3 y Jueves 4</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Boadilla del Monte</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>INSTALACIONES DE TELEVISIÓN ESPAÑOLA</p> 	<p>Jueves 11</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Pozuelo de Alarcón</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>EXPOSICIÓN: ARTE Y NATURALEZA, UN SIGLO DE BIOMORFISMO FUNDACIÓN CAIXAFORUM</p> <p><i>A través de una colección de piezas del Centre Pompidou, esta exposición reflexiona sobre el pasado y el presente de la relación entre el arte y la naturaleza, entre la cultura y la ciencia. Se exponen obras de Picasso, Kandinsky, Miró, Dalí, Le Corbusier, Raoul Hausmann, Dubuffet, Paul Klee, Alvar Aalto, etc.</i></p>	<p>Viernes 12 y 26</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 1,80 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 5 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>FUNDACIÓN ORTEGA-MARAÑÓN EXPOSICIONES:</p> <p>✓ ORTEGA Y MARAÑÓN: CIENCIA Y PENSAMIENTO</p> <p>✓ ¡CLARIDAD, CLARIDAD!</p> <p><i>La Fundación Ortega-Marañón propone una muestra que estudia el devenir de la revista desde su renacimiento en 1963 hasta nuestros días. Tras una primera sección sobre el mundo de las revistas en general, se analizará el legado de José Ortega Spottorno, hijo del filósofo y promotor de la resurrección de Revista de Occidente, así como de los colaboradores. La exposición cuenta con referencias a la tercera y cuarta época.</i></p>	<p>Miércoles 17 y 24</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 1,60 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de abril</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

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
SIGÜENZA <i>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</i>	Jueves 25	Jornada completa	Provincia de Guadalajara	Precio: 37 €

INCLUYE:

JORNADA DE MAÑANA

Castillo de los Obispos. Barrio medieval: travesañas (calles medievales), Plazuela de la Cárcel, iglesia de San Vicente (exterior), Casa del Doncel (exterior), iglesia de Santiago. Barrio Renacentista: Plaza Mayor y catedral.

JORNADA DE TARDE

Barrio Neoclásico: Barrio de San Roque, palacio de los Infantes (exterior), Convento de San Francisco (exterior), iglesia de N^{ra} S^{ra} de los Huertos. Paseo de La Alameda.





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 15 abril y hasta las 14.00 h del 16 de abril.**

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

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Edadismo: ¿Qué es y cómo me afecta?</p>  <p><i>Ponente: Silvia Rico Pérez. Grado en Filosofía, política y economía con Master en comunicación.</i></p>	<p>Jueves 4 de abril</p>	<p>12.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Arquitectura prodigiosa</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>	<p>Lunes 8 de abril</p>	<p>12.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voturno</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p>Ciberseguridad. Cómo evitar timos y estafas</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores</i></p>	Martes 9 de abril	12.30 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	
<p>Las mujeres en la pintura de Chagal</p>  <p><i>Ponente: Isabel Corripio Gil-Delgado. Doctora en Historia, Historia del arte y territorio y profesora de las mismas asignaturas.</i></p>	Martes 9 de abril	18.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>El reto de mantener su seguridad</p> <p>En esta conferencia se le guiará en el reto de la defensa de su seguridad, para favorecer una reflexión sobre las ideas que en él se proponen.</p>  <p>Colabora: Policía Nacional</p> <p>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	Martes 16 de abril	11.30 h	Asociación de vecinos Colonia de los Ángeles	
	Jueves 18 de abril	12.00 h	Asociación de vecinos La Cabaña	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p>Madrid secreto</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>Martes 16 de abril</p>	<p>12.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Senderos y travesías: Vuelve a pasear en primavera</p>  <p><i>Ponente: Tibor Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p>	<p>Viernes 26 de abril</p>	<p>12.15 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	

TALLERES Y SEMINARIOS

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Instalaciones del centro de emergencias del 112</p>  <p><i>Conocer el centro de operaciones, así como los servicios que tiene encomendados (extinción de incendios, sanitarios, forestales, seguridad y gestión de emergencias, entre otros)</i></p> <p>** Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	<p>Martes 9 de abril (1 sesión)</p>	<p>Jornada de mañana</p>	<p>Pozuelo de Alarcón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Día Mundial del Párkinson 2024</p> <p>Medidas de Bienestar en la Enfermedad de Parkinson</p>  <p><i>Imparte: Dña. Pilar Sánchez Alonso, neuróloga del Hospital Puerta de Hierro.</i></p> <p><i>Colabora: Asociación Parkinson Madrid</i></p> <p>** Cartel de la jornada en ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</p>	<p>Jueves 11 de abril (1 sesión)</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Sala de la Capilla del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 abril</p> <p>En el teléfono 914340406 y/o en la dirección de correo electrónico: parkinson@parkinsonmadrid.org</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Esplendor y grandeza del cine "Negro o Policiaco" americano</p>  <p><i>Ponente: Germán Mora Ayala. 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 11, 18 y 25 de abril (3 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 14.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Iniciación al baile por tango</p> <p><i>Cómo empezar a bailar tango flamenco Taller práctico</i></p>  <p><i>Ponente: Marcos Díaz Cuesta. Docente de Flamenco.</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 12 de abril (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 8 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Viernes 19 de abril (1 sesión)</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
<p>El límite sur del término de Pozuelo: de la Casa de Campo al trifinio con Alcorcón y Boadilla</p> <p>CONFERENCIA Y VISITA</p> <p><i>Ponente: José Luis Zubieta Irún</i> <i>**Incluye desplazamiento en autocar</i></p>	<p>Lunes 15 de abril (1 sesión)</p>	<p>de 10.00 a 13.00 h</p>	<p>Sala Educarte <i>Camino de las Huertas, 9</i></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>El reto de mantener su seguridad</p> <p>Taller y visita a las instalaciones de Policía Nacional</p>  <p>En este taller se le guiará en el reto de la defensa de su seguridad, para favorecer una reflexión sobre las ideas que en él se proponen.</p> <p>Colabora: Policía Nacional</p> <p>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	<p>Miércoles 17 de abril (1 sesión)</p>	<p>Jornada de mañana</p>	<p>Auditorio Centro Cultural Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 8 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p>Miércoles 24 de abril (1 sesión)</p>			
<p>Encuentra tu espacio de calma</p> <p><i>Aprende cómo funciona el cerebro, llévate algunas técnicas sencillas para rebajar tus niveles de estrés y encontrar momentos de calma mental y emocional.</i></p>  <p>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.</p>	<p>Martes 23 de abril (1 sesión)</p>	<p>de 17.00 a 18.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p>Martes 30 de abril (1 sesión)</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	

TALLERES Y SEMINARIOS

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Potencia tu core <i>Trabaja tu faja abdominal, lumbar, glúteo y zona pélvica.</i></p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento.</i></p>	<p>Martes 23 y 30 de abril <i>(2 sesiones)</i></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 18 abril Plazas limitadas</p>
<p>Yoga facial: Cómo activar el sueño y la relajación</p>  <p><i>Ponente: Celia González Sánchez. Terapeuta holística y profesora de yoga.</i></p>	<p>Viernes 26 de abril y 10 de mayo <i>(2 sesiones)</i></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 22 abril 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.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Abril 2024 C. Municipales de Mayores



ASISPA ^{40 años}
Atención a Personas

#SoledadCero



CONCIERTO

FORT STREET HIGH SCHOOL

Petersham, AUSTRALIA.

Agrupación de viento | Orquesta
Coro de cámara | Orquesta Jazz
Conjunto vocal



Domingo 14 de abril a las 19:00h



TEATRO MIRA

Cam. de las Huertas, 42 | Pozuelo de Alarcón

DIRECTORES

Matthew Manchester | John Ockwell

Alex Pringle | Ray Cassarassar



ASISTENCIA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

Apertura de puertas 30 minutos antes

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Abril 2024 C. Municipales de Mayores

Día Mundial del Parkinson

11 de abril · 11:00 h

“Medidas de bienestar en la enfermedad de Parkinson”

Ponente: Dña. Pilar Sánchez Alonso, neuróloga del Hospital Puerta de Hierro

Imagen de Freepik

Organiza:



Colabora:



Sala de la Capilla
Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón
(Pl. Mayor, 1)

Inscripciones:

914 340 406 / parkinson@parkinsonmadrid.org

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p>	<p>Domingos 7, 14, 21 y 28 de abril</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

▶ **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



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

Todas las conferencias
comienzan a las 18:30 h

Sala EducArte
Camino de las Huertas, 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:

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.