

PROGRAMACIÓN MAYO 2024

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>REAL ACADEMIA DE CIENCIAS EXACTAS, FÍSICAS Y NATURALES</p> <p><i>Academia española de carácter público dedicada al estudio e investigación de las matemáticas, la física, la química, la biología, la ingeniería y otras relacionadas con las ciencias e integrada en el Instituto de España</i></p> 	<p>Martes 7 y 14</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 abril</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>MUSEO DEL FERROCARRIL</p> 	<p>Jueves 9</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 4 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>30 de abril</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>EXPOSICIÓN:</p> <p>VAN GOGH</p> <p>NOMAD MUSEO INMERSIVO</p> 	<p>Viernes 10 y jueves 16</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 13 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>INSTALACIONES MATADERO DE MADRID</p> 	<p>Martes 21 y 28</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 2,50 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 14 de mayo</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

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
AYLLÓN Y RIAZA <i>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</i>	Miércoles 29	<i>Jornada completa</i>	<i>Provincia de Segovia</i>	Precio: 32 €

INCLUYE:

JORNADA DE MAÑANA: AYLLÓN

- *Castillo*
- *Visita audiovisual del Centro de Arte Mudéjar en la iglesia de San Martín*
- *Las Murallas*

JORNADA DE TARDE: RIAZA

- *Plaza Mayor*
- *Edificio del Ayuntamiento*
- *Iglesia de Nuestra Señora del Manto*
- *Casas Riazanas tipo de construcción*



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 17 mayo y hasta las 14.00 h del 20 de mayo.**

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

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p>Ciberseguridad: Cómo evitar timos y estafas</p> <p>2ª parte</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores</i></p>	<p>Martes 7 de mayo</p>	<p>12.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturo</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>La filosofía religiosa en la pintura de Marc Chagall</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>Lunes 13 de mayo</p>	<p>17.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturo</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p>¡De película! Anécdotas y curiosidades cinematográficas</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 20 de mayo	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Tu hogar, tu refugio seguro: consejos para prevenir accidentes</p> <p><i>Prevención de accidentes en el entorno doméstico</i></p>  <p>Colabora: SEAPA SERVICIO DE EMERGENCIAS DE POZUELO DE ALARCÓN</p> <p>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	Martes 21 de mayo	11.30 h	Asociación de vecinos Colonia de los Ángeles	
	Jueves 23 de mayo	12.00 h	Asociación de vecinos La Cabaña	



SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p>¿Dejar de pensar tanto o empezar a cuidar lo que pensamos?</p> <p><i>Mindfulness como herramienta</i></p> 	Lunes 27 de mayo	09.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Ponente: Déborah Sáez del Valle. Titulada en Hatha Yoga y Vinyasa. Experta en Yoga terapéutico. Coach Social para motivación en procesos de cambio.</p>	Jueves 30 de mayo	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores Padre Vallet	
<p>Cerebro y emociones: Una mirada desde la inteligencia emocional</p> 	Jueves 30 de mayo	12.30 h	Espacio Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción	
<p>Tu hogar, tu refugio seguro: consejos para prevenir accidentes</p> <p><i>Prevención de accidentes en el entorno doméstico</i></p> <p>Taller y visita a las instalaciones del SEAPA</p>  <p>Colabora: SEAPA - SERVICIO DE EMERGENCIAS DE POZUELO DE ALARCÓN -</p> <p>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	<p><u>Grupo 1:</u></p> <p>Miércoles 8 de mayo (1 sesión)</p>	<p>11.00 h</p>	<p>Instalaciones SEAPA</p> <p>c/ San Juan de la Cruz, 4</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 29 de abril</p> <p>Plazas limitadas</p>	
	<p><u>Grupo 2:</u></p> <p>Miércoles 15 de mayo (1 sesión)</p>				<p>La vigencia y el significado de la obra de Hermann Hesse</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>La vigencia y el significado de la obra de Hermann Hesse</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 9 y 16 de mayo (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 3 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>	

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Ruta a pie por zonas verdes de Pozuelo</p>  <p><i>Dirigido por:</i> -Grupos 1 y 2: Tibor Kozma - Grupo 3: Manuel Taracido</p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 10 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 9.30 a 11.30 h</p>	<p>Recorrido zona pueblo y norte</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 mayo</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>****Cada persona sólo podrá solicitar un único grupo</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Viernes 17 de mayo (1 sesión)</p>			
	<p><u>Grupo 3:</u> Viernes 31 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 14.00 h</p>	<p>Recorrido zona Somosaguas</p>	
<p>Activa tu corazón Sesión de Cardio</p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento.</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Martes 14 de mayo (1 sesión)</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 7 mayo</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>****Cada persona sólo podrá solicitar un único grupo</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Martes 21 de mayo (1 sesión)</p>			

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Cultivando resiliencia</p> <p><i>Descubre algunos pilares de la resiliencia que pueden ayudarte a desarrollar la fuerza emocional necesaria para superar las dificultades y salir más fuerte</i></p>  <p>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.</p>	<p><u>Grupo 1:</u></p> <p>Jueves 16 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 17.00 a 18.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 8 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p> <p><i>****Cada persona sólo podrá solicitar un único grupo</i></p>
	<p><u>Grupo 2:</u></p> <p>Martes 28 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 17.00 a 18.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	
<p>Yoga facial: Cómo activar el sueño y la relajación</p>  <p>Ponente: Celia González Sánchez. Terapeuta holística y profesora de yoga.</p>	<p>Viernes 17 y 31 de mayo (2 sesiones)</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 13 mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Taller contra la soledad no deseada</p> <p><i>Actividades formativas que pretenden prevenir y afrontar situaciones de soledad no deseada y aislamiento social mediante la capacitación de las personas mayores para iniciar y mantener relaciones enriquecedoras y de alta calidad con otras personas de su entorno familiar y social.</i></p> <p>Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid.</p> <p>Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia</p> <p>Ponente: María Juan Díez.</p> <p>Colabora: Colegio oficial de la psicología de Madrid</p> 	<p>Jueves 23 de mayo</p>	<p>de 17.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13 mayo</p> <p>Plazas limitadas</p> 
<p>Taller Jurídico</p> <p>Derecho de sucesiones: testamentos, declaración de herederos.</p> <p><i>Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid.</i></p> <p>Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia</p> <p>Ponente: Profesional del Ilustre Colegio de la abogacía de Madrid</p> 	<p>Viernes 31 de mayo</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 23 mayo</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.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p>	<p>Domingos 5, 19 y 26 de mayo</p>			
<p>BAILE DE SAN ISIDRO</p>  <p>con música en directo</p>	<p>Domingo 12 de mayo</p>	<p>de 18.00 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	
<p>CONCIERTO DE SAN ISIDRO Actuación de la coral "ENTRE AMIGOS" de los Centros Municipales de Mayores</p>  <p><i>Dirección: María Jesús Navalpotro Cabazón. Doctora en Historia y Ciencias de la Música.</i></p>	<p>Miércoles 15 de mayo</p>	<p>17.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2024 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>¡CANTA CON NOSOTROS! Actuación del conjunto “AMIGOS SUPERVIVIENTES Y ASOCIADOS”</p>  <p><i>Dirección: Ángel Daroca Arlanzón.</i></p>	<p>Viernes 17 de mayo</p>	<p>18.30 h</p>	<p>Sala Educarte <i>Camino de las huertas, 9</i></p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>ENCUENTRO DEPORTIVO DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.</p> <p>Dirigido por los profesores de los Centros Municipales de Mayores.</p> <p><i>Sesiones de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gimnasia de mantenimiento ✓ Exhibición de Taichí ✓ Aerobic ✓ Cardio ✓ Baile deportivo ✓ Estiramientos y tonificación 	<p>Viernes 24 de mayo</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Polideportivo el Torreón <i>Camino de las huertas,38</i></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 15 mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** para el **ENCUENTRO DEPORTIVO** 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 el día 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

Ciclo de conferencias

HISPANIA

DE FERNANDO III A LOS REYES CATÓLICOS

▶ **LA UNIÓN DE CASTILLA Y ARAGÓN**

8 de mayo

ALFONSO PASTOR

Sala Educarte. Camino de las Huertas, 9

▶ **CRISTIANOS, MUSULMANES Y
JUDÍOS**

22 de mayo

JULIO COSANO

Sala La Capilla, Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

▶ **LA POLÍTICA INTERNACIONAL DE
LOS REINOS CRISTIANOS**

29 de mayo

TOMÁS ARANDA

Sala La Capilla, Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

▶ **EL RENACIMIENTO CULTURAL**

5 de junio

ALFONSO PASTOR

Sala La Capilla, Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

▶ **MESA REDONDA**

12 de junio

JOSÉ LUIS PÉREZ

ALFONSO PASTOR

JULIO COSANO

JULIO CASAL

TOMÁS ARANDA

Sala La Capilla, Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

Todas las conferencias
comienzan a las 18:30 h

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.