

# PROGRAMACIÓN JUNIO 2024

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>BIBLIOTECA HISTÓRICA MUNICIPAL</b></p> 	<p>Jueves 6 y viernes 7</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 <u>31 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>RESIDENCIA DE ESTUDIANTES</b></p> 	<p>Martes 18 y miércoles 26</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 3 de junio</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>TEATRO VALLE INCLÁN</b></p>	<p>Jueves 20</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 4 de junio</p> <p>Plazas limitadas</p>

# VISITAS CULTURALES

## Junio 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>MUSEO LAZARO GALDIANO</b></p> <p><b>+</b></p> <p><b>EXPOSICIONES:</b></p> <p>✓ <b>WARHOL &amp; VIJANDE, CITA EN MADRID</b></p> <p><i>Una muestra con más de una treintena de obras que rememora la visita de Andy Warhol a Madrid en enero de 1983 con ocasión de su exposición creada ex profeso para la Galería Fernando Vijande: "Pistolas, Cuchillos, Cruces"</i></p> <p>✓ <b>MÁS QUE IMÁGENES ALTERADAS</b></p> <p><i>Muestra 20 de los retratos más personales de Warhol realizados por su amigo y estrecho colaborador, el fotógrafo Christopher Makos - testigo de aquella mítica visita a Madrid-, y cuyo tema central es la identidad de género</i></p>	Martes 25	Jornada de mañana	Madrid	<p><b>Precio: 4 €</b></p> <p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del Día 21 de junio</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></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

Junio 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<b>BRIHUEGA</b> Campos de lavanda  <i>**Incluye desplazamiento en autocar y cena</i>	Miércoles 26	<i>Jornada completa Tarde/noche</i>	<i>Provincia de Guadalajara</i>	<b>Precio: 38 €</b>

## **INCLUYE:**

### **JORNADA DE TARDE: "GUIADOS AL AZUL INFINITO 2024"**

#### **VISITA DESTILERÍA DE LAVANDA.**

. Video explicativo de todo el proceso, desde la preparación del vivero hasta la forma de destilar, ya que la mayoría de la gente nunca imaginaría todo el trabajo que se realiza para obtener nuestros aceites esenciales.

. Visita a las instalaciones y maquinaria.

#### **PASEO GUIADO POR BRIHUEGA.**

Situada sobre el valle del Tajuña, sorprenderá al viajero con sus muestras de arquitectura popular, su importante patrimonio monumental, sin olvidar sus tradiciones centenarias.

#### **ITINERARIO:**

- Murallas y puertas
- Recinto fortificado del castillo.
- Plaza del Coso.
- Paseo por barrio medieval.

#### **EXPERIENCIA SENSORIAL: ATARDECER EN CAMPO DE LAVANDA**

PANORÁMICA CAMPOS LAVANDA (desde el bus)

PASEO GUIADO EN ESPECTACULAR CAMPO DE LAVANDA PRIVADO. Descubriremos detalles muy interesantes de esta aromática.



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 6 junio y hasta las 14.00 h del 7 de junio.**


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

Junio 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p><b>Bienestar bajo el sol: alimentación y medicación en tiempo de calor</b></p> <p><i>Prevenir los riesgos derivados de la posible ola de calor y otras prácticas que tanto afectan a las personas mayores</i></p> <p> <b>Cruz Roja</b></p> <p>Colabora: CRUZ ROJA POZUELO</p> <p><b>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</b></p>	Martes 4 de junio	17.00 h	Asociación de vecinos <b>Colonia de los Ángeles</b>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
	Jueves 6 de junio	12.00 h	Asociación de vecinos <b>La Cabaña</b>	
<p><b>En verano sigue trabajando tu memoria</b></p> <p><i>Ejercicios para activar la mente en vacaciones</i></p>  <p><b>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness e inteligencia emocional</b></p>	Jueves 6 de junio	17.30 h	Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b>	
	Jueves 13 de junio	17.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b>	
	Martes 25 de junio	18.00 h	Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Junio 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	
<p><b>Iglesias de Madrid: tesoros escondidos</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>	Lunes 10 de junio	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b>	
<p><b>Ciberseguridad: cómo evitar timos y estafas</b></p> <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores</i></p>	Jueves 13 y 20 de junio (2 sesiones)	12.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b>	<b>Asistencia libre hasta completar aforo</b>
<p><b>Gimnasia de verano Ejercicios para mantenerse en forma: en el jardín, en la piscina, en la playa</b></p>  <p><i>Ponente: Tibor Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p>	Jueves 27 de junio	18.00 h	Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b>	

# TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Escuela de espalda</b> <i>Ejercicios prácticos para el cuidado de nuestra espalda, la postura, la mecánica del cuerpo y cómo prevenir problemas de la espalda</i></p>  <p><b>Ponente: Mariam Ajo García.</b> <i>Titulada en área de físico y movimiento.</i></p>	<p>Martes <b>4 y 11</b> de junio (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 <u>30 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>Yoga facial: cómo activar el sueño y la relajación</b></p>  <p><b>Ponente: Celia González Sánchez.</b> <i>Terapeuta holística y profesora de yoga.</i></p>	<p>Viernes <b>7 y 14</b> de junio (2 sesiones)</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 4 junio</p> <p>Plazas limitadas</p>

# TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Bienestar bajo el sol: alimentación y medicación en tiempo de calor</b></p> <p><i>Prevenir los riesgos derivados de la posible ola de calor y otras prácticas que tanto afectan a las personas mayores</i></p> <p><b>Taller y visita a las instalaciones de CRUZ ROJA POZUELO y sesión informativa</b></p> <p> Cruz Roja</p> <p>Colabora: Cruz Roja Pozuelo</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>Jueves 13 de junio (1 sesión)</p>	11.00 h	<p>Instalaciones <b>CRUZ ROJA</b></p> <p>Avenida de Juan XXIII, 6-8</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de junio</p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p><u>Grupo 2:</u></p> <p>Jueves 20 de junio (1 sesión)</p>			
<p><b>Técnicas de respiración para relajar y activar tu mente</b></p>  <p><i>Ponente: Manuela Castillejo.</i></p>	<p>Viernes 28 de junio (1 sesión)</p>	<p>de 10.30 a 12.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 24 de junio</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](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.

## PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2024

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Representación teatral</b> <i>a cargo de los alumnos del TALLER DE TEATRO</i></p>  <p><b>Escenas “En la luna” y “Delicadas” de Alfredo Sanzol</b></p> <p><i>Dirección: Luis Fernández Ruz</i></p>	<p><b>Viernes 7 de junio</b></p>	<p><b>19.00 h</b></p>	<p><b>TEATRO MIRA</b> Camino de las Huertas, nº 42</p> 	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p>Actuación del grupo de <b>Baile Flamenco</b></p>  <p><i>Dirección: Marcos Díaz</i></p>				
<p><b>Representación teatral</b> <i>a cargo de los alumnos del TALLER DE TEATRO</i></p>  <p><b>“Carlota”</b> Adaptación de la obra de Miguel Mihura <i>Dirección: Luis Fernández Ruz</i></p>				

## PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2024

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p style="text-align: center;"><b>Concierto de la Orquesta de Pulso y Púa "ENTRE AMIGOS"</b> de los C.M.M. de Pozuelo de Alarcón</p>  <p style="text-align: center;"><i>Dirección: Sergio López</i></p>	<p style="font-size: 2em;"><b>Sábado 8 de junio</b></p>	<p style="font-size: 1.5em;">19.00 h</p>	<p><b>TEATRO MIRA</b> Camino de las Huertas, nº 42</p> 	<p style="font-size: 1.2em;"><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Actuación de los grupos de Castañuelas</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Dirección: Nuria Cazorla</i></p>				
<p style="text-align: center;"><b>Actuación de los grupos de Baile de salón</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Dirección: Mariam Ajo</i></p>				
<p style="text-align: center;"><b>Actuación del grupo de Sevillanas</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Dirección: Nuria de la Chica</i></p>				
<p style="text-align: center;"><b>Concierto de la Coral Polifónica "ENTRE AMIGOS"</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Dirección: M<sup>ra</sup> Jesús Navalpotro</i></p>				

## PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2024

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p style="text-align: center;"><b>Representación teatral</b></p> <p style="text-align: center;">a cargo del grupo de teatro <b>“Entre Amigos”</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>“Farsa justicia del corregidor”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“El mancebo que casó con mujer brava”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“El secreto mejor guardado”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“La adopción”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Ahora o nunca”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Toda una vida”,</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Monólogo de una esposa ofendida”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Entre rejas”</b></p>	<p style="font-size: 1.5em;"><b>Domingo 16 de junio</b></p>	<p>19.00 h</p>	<p style="text-align: center;"><b>SALA EDUCARTE</b></p> <p style="text-align: center;">Camino de las Huertas, nº 9</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Junio 2024 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>2, 9, 16,</b> <b>y 30</b> de junio</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> <b>hasta completar</b> <b>aforo</b></p>
<p><b>INAUGURACIÓN DE LAS EXPOSICIONES DE ARTES PLÁSTICAS Y DECORATIVAS</b></p> <p><i>Dibujo y pintura, manualidades, restauración, flores de tela, marquetería, talla en madera, encuadernación, pintura en tela y estaño.</i></p> 	<p><b>Miércoles</b> <b>19 de</b> <b>junio</b></p>	<p>18.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>  <p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>  <p>Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b></p> 	<p><b>Asistencia libre</b> <b>hasta completar</b> <b>aforo</b></p> <p><i>Las exposiciones se podrán visitar hasta el domingo</i> <b>23 de junio</b> <i>en horario de</i> <b>10:00 a 14:00</b> <i>y</i> <b>de 17:00 a</b> <b>20:00h.</b></p>

## MATRICULACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2024/2025

LA MATRICULACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES, SE REALIZARÁ MEDIANTE EL SISTEMA DE INSCRIPCIÓN POR SORTEO PÚBLICO DEL NÚMERO DE CORTE, EL CUAL DETERMINARÁ EL DÍA Y JORNADA (MAÑANA O TARDE) EN EL QUE CADA INTERESADO EN LAS ACTIVIDADES ESTABLES DE LOS CENTROS DEBERÁ TRAMITAR LA MATRÍCULA.

Las plazas de las actividades y grupos se irán completando por riguroso orden de realización de matrículas.

**SOLICITUD DE NÚMEROS PARA LA PARTICIPACIÓN EN SORTEO.** En el momento de realizar la petición es imprescindible estar empadronado en el municipio de Pozuelo de Alarcón, y estar en posesión de la Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores del Municipio o estar en condición de obtenerla (adjuntando la documentación requerida siguiendo los criterios marcados por la Concejalía de Política Social y Mayores).

Se contará con **dos modalidades** para la obtención de número:

### 1) PETICIÓN TELEFÓNICA:

**Del 10 al 31 de julio, de lunes a viernes, (excepto martes 16 y jueves 25, festividades locales)** se podrá solicitar en horario de 09.30 a 14.00 h.

**Del 3 al 9 de septiembre, de lunes a viernes,** se podrá solicitar en horario de 09.30 a 14.00 h y de 16:00 a 18:00h.

En las fechas y horarios anteriormente señalados, se podrá realizar la gestión en los siguientes teléfonos:

- \* **Centro Municipal de Mayores "Padre Vallet"** Tfno.: **91-352 38 74** - Pza. Padre Vallet s/n
- \* **Centro Municipal de Mayores "Prados de Torrejón"** Tfno.: **91-352 31 05** - Avda. Juan XXIII s/n

### 2) PETICIÓN a través de CORREO ELECTRÓNICO: en las fechas indicadas anteriormente, siendo admitidas las peticiones realizadas a través de este sistema **entre las 09.30 h. del día 10 de julio y las 14.00 del 31 de julio, así como entre las 9.30 h. del 3 de septiembre y las 18.00 h. del día 9 de septiembre.** Se deberá remitir correo electrónico a la siguiente dirección: [talleresparamayores@pozuelo.madrid](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid), indicando los siguientes datos del solicitante: nombre, apellidos, número de la tarjeta de usuario de los C.M.M (en su caso), teléfonos de contacto, correo electrónico y señalar el centro de referencia para la tramitación de la matrícula:

**Centro M. Mayores Padre Vallet//Centro M. Mayores Prados de Torrejón//Espacio M. Mayores Voltorno**

### 3) EL SORTEO público se celebrará el **martes 10 de septiembre** en el Centro Municipal de Mayores Padre Vallet de Pozuelo de Alarcón.

### 4) El periodo de **MATRICULACIÓN** se iniciará el **jueves día 12 de septiembre** y finalizará el **lunes 30 de septiembre** en horario de 09.30 a 14.00 horas y de 16.00 a 19.00 horas de lunes a viernes.

**En el mes de octubre de 2024 está previsto el inicio del curso 2024/25**

# OFERTA PROVISIONAL DE ACTIVIDADES

## Centros Municipales de Mayores

### *Curso 2024/25*

#### ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- *Gimnasia de Mantenimiento*
- *Gimnasia al aire libre*
- *Taichí*
- *Pilates*
- *Yoga*
- *Psicomotricidad*
- *Baile deportivo*
- *Musculación*
- *Activa tu mente*
- *Ajedrez*
- *Mindfulness y meditación*
- *Nueva actividad*

#### ÁREA DE FORMACIÓN

- *Informática básica*
- *Informática intermedia*
- *Informática avanzada*
- *Internet y redes sociales*
- *Dispositivos móviles*
- *Guitarra (varios niveles)*
- *Idioma Inglés (varios niveles)*
- *Francés (varios niveles)*
- *Nueva actividad*

#### ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

- *Dibujo y Pintura*
- *Manualidades*
- *Restauración*
- *Pintura en Tela*
- *Flores de Tela*
- *Marquetería*
- *Encuadernación*
- *Estaño*
- *Baile de salón*
- *Sevillanas-bailes flamencos*
- *Castañuelas*
- *Tejer*
- *Taller de Talla en madera*
- *Nueva actividad*

#### ÁREA CULTURAL

- *Literatura y Expresión Oral*
- *Historia Universal y arte*
- *Teatro*

#### GRUPOS CULTURALES

- *Coral Polifónica*
- *Orquesta de Pulso Púa*
- *Grupo de Teatro*

## **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.