

# PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2024

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>EXPOSICIÓN: THE SPIRIT OF JAPAN NOMAD MUSEO INMERSIVO DE MADRID</b></p> <p>La visita se compone principalmente de una experiencia inmersiva donde a través de más de 400 imágenes los visitantes se sumergen en el Japón del imaginario colectivo, en sus paisajes y naturaleza, su vida cotidiana, el Japón de las geishas, los samuráis y los espíritus, un Japón que ya no existe pero que aún fascina.</p> 	<p><b>Viernes 11 y Jueves 24</b></p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Precio: 13 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p> 
<p><b>MUSEO DE LA CASA DE LA MONEDA</b></p> 	<p><b>Martes 15 y miércoles 16</b></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 8 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>INSTALACIONES DE TELEMADRID</b></p> <p>La visita incluye zonas de radio y televisión</p>	<p><b>Jueves 17 lunes 21 y martes 22</b></p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Pozuelo de Alarcón</p>	<p><b>Gratuito</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>

## VISITAS CULTURALES

Octubre 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>EXPOSICION: CARTAS DE COLÓN. AMÉRICA EN LA CASA DE ALBA PALACIO DE LIRIA</b></p> <p>La exposición explora la relación de la casa de Alba con América a través de su patrimonio histórico-artístico. Por primera vez, se podrán admirar las 20 cartas autógrafas de Cristóbal Colón y otros documentos colombinos junto a una selección de importantes papeles americanos del archivo del palacio de Liria. Todo ello se complementa con ejemplares únicos de pintura, escultura, artes decorativas y arte virreinal del patrimonio americano de la casa de Alba.</p> 	<p><b>Martes 29 y miércoles 30</b></p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p> 	<p><b>Madrid</b></p>	<p><b>Precio: 10 €</b> <b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 23 de octubre</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

Octubre 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<p><b>SIERRA DEL RINCÓN</b></p>  <p><b>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</b></p>	<p>Martes 29</p>	<p>Jornada completa</p>	<p>Provincia de Madrid</p>	<p>Precio: 35 €</p>

**INCLUYE:**

**JORNADA DE MAÑANA**

Visita guiada a la localidad de **Prádena del Rincón:**

Iglesia Parroquial de Santo Domingo de Silos

Necrópolis de Santo Domingo de Silos

Museo arqueológico

Taller de fundición de campanas

**JORNADA DE TARDE**

Visita a **Paredes de Buitrago** donde conoceremos brevemente el Frente del Agua en una versión reducida de una ruta circular de 1,86 KM en total y escasos 38m de desnivel. Donde podremos descubrir los restos arqueológicos de un frente estable de la Guerra Civil Española, casi desde el principio del comienzo de la contienda. En el que veremos las diferencias arquitectónicas de cada bando. El frente se establece desde casi el comienzo de la contienda y sufre pequeñas alteraciones a lo largo de la misma. Conoceremos los acontecimientos sucedidos durante la contienda en dicho frente.

**Es necesario llevar ropa y calzado adecuado para andar por el campo.**

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 octubre y hasta las 14.00 h del 14 de octubre.**

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**

**talleressparamayores@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

Octubre 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Vuelve a tus rutinas sin estrés</b> Planifica y organiza tu día a día para cuidar tu bienestar</p>  <p><i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness e inteligencia emocional</i></p>	Martes 1 de octubre	18.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo
	Miércoles 2 de octubre	17.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
	Jueves 3 de octubre	17.30 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
<p><b>La importancia de los ejercicios de fuerza</b></p>  <p><i>Ponente: Ponente: Tibor Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p>	Viernes 11 de octubre	12.15 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Octubre 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<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>	<p>Martes <b>29</b> de octubre</p>	<p>12.00 h</p>	<p>Auditorio Espacio <b>Volturno</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p><b>Consejos para el cuidado de nuestros pies en el día a día</b></p>  <p><i>Ponente: Profesional servicio de podología Centros Municipales de Mayores</i></p>	<p>Miércoles <b>30</b> de octubre</p>	<p>12.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	



# TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Ciberseguridad y medidas de protección de dispositivos</b></p> <p><b>Aprende a que no te engañen en internet</b></p>  <p><i>En colaboración con la Concejalía de Administración Digital</i></p> <p><small>Financiado por la Unión Europea Comunidad de Madrid</small></p>	<p><u>Grupo 1</u> Lunes 14 y martes 15 de octubre <i>(2 sesiones)</i></p>	<p>De 09.30 a 13.30 h</p>	<p>Centro cultural Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 octubre</p>
	<p><u>Grupo 2</u> Lunes 14 y martes 15 de octubre <i>(2 sesiones)</i></p>	<p>De 16.00 a 20.00 h</p>	<p><b>Innpar</b> Centro de Innovación</p>	<p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
<p><b>Escritura Creativa</b></p> <p>El taller de Escritura Creativa pretende ser un espacio donde se compartan textos y experiencias con el objetivo de aumentar la motivación para escribir. Se trabajarán las habilidades y herramientas necesarias para elaborar textos en un ambiente agradable y ameno, donde el entretenimiento y la distensión formen parte importante en el desarrollo de las sesiones</p>  <p><b>Ponente:</b> <i>Fundación La Caixa en el marco del convenio entre esta entidad y la Comunidad de Madrid para desarrollar un programa de personas mayores</i></p>	<p><u>Martes</u> del 15 de octubre al 3 de diciembre <i>(8 sesiones)</i></p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturo</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7 octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>

# TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Menos dolor, más vida</b></p> <p>Promover el bienestar y la mejora de la calidad de vida de las personas mayores afectadas por el dolor. Aprender a convivir con el dolor y a gestionarlo</p>  <p><i>Ponente:</i> <i>Fundación La Caixa en el marco del convenio entre esta entidad y la Comunidad de Madrid para desarrollar un programa de personas mayores</i></p>	<p>Jueves del 17 de octubre al 21 de noviembre <i>(6 sesiones)</i></p>	<p>de 12.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>Ejercicios de respiración para ampliar tu capacidad pulmonar</b></p>  <p><i>Ponente: Celia González Sánchez. Terapéutica holística y profesora de yoga.</i></p>	<p><u>Grupo 1</u> Viernes 18 de octubre <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2</u> Viernes 25 de octubre <i>(1 sesión)</i></p>		<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b></p>	

# TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Trabaja tu abdomen</b></p>  <p><i>Ponente:</i> <b>Mariam Ajo García. Titulada en el área de físico y movimiento.</b></p>	<p>Martes <b>22 y 29</b> <i>(2 sesiones)</i></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 18 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>Dietética y nutrición</b></p>  <p>Ponente: Laura Mateos Gómez. CODINMA. Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid.</p> <p>Talleres de envejecimiento activo promovidos por la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid.</p>	<p>Viernes <b>25</b> de octubre <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 18 de octubre</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.

## CICLO DE CONFERENCIAS

Octubre 2024 C. Municipales de Mayores

CICLO DE CONFERENCIAS:

# PERSONAJES Y EVENTOS DE LA HISTORIA

### 2 DE OCTUBRE

El genio griego. Pericles.  
Julio A. Cosano

### 9 DE OCTUBRE

Macedonia y las polis griegas.  
Batalla de Queronea  
Javier López

### 16 DE OCTUBRE

Guerra de la Independencia  
Española. Batalla de Bailén.  
Julio G. Casal

### 23 DE OCTUBRE

Roma frente Atila. Los Campos  
Cataláunicos.  
Alfonso Pastor

### 30 DE OCTUBRE

Batallas cruciales. Las Navas  
de Tolosa.  
Julio A. Cosano

### 6 DE NOVIEMBRE

La Marina de Guerra. Álvaro  
Bazán.  
Alfonso Pastor

### 13 DE NOVIEMBRE

La reforma luterana.  
Batalla de Mülhberg.  
José Luis Pérez

### 20 DE NOVIEMBRE

Cartago contra Roma. Las  
Guerras Púnicas desde el  
punto de vista cartaginés.  
Javier López

### 27 DE NOVIEMBRE

El Humanismo Renacentista.  
Erasmus de Rotterdam. José  
Luis Pérez

### 4 DE DICIEMBRE

La estrategia naval. Blas  
de Lezo.  
Julio G. Casal

### 11 DE DICIEMBRE

Mesa redonda.

Todas las conferencias comienzan a las 18:30 h.

# CONCIERTO INICIO DE CURSO 2024/25

## Centros Municipales de Mayores

### 1 DE OCTUBRE

Día Internacional de las personas de edad



A cargo del **CONJUNTO**  
**“AMIGOS SUPERVIVIENTES”**

*Repertorio que contempla canciones con diversos estilos musicales (bolero, pasodoble, ranchera, napolitana, habanera, etc).*

**Lugar: SALA EDUCARTE**  
Camino de las Huertas, nº 9

**Hora: 18:30 h.**

**Asistencia libre hasta completar aforo.**

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Octubre 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 6, 13, 20 y 27 de octubre</b></p>	<p><b>de 18.00 a 20.00 h</b></p>	<p><b>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>



## **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 y menú diario 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.