

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2024

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>MUSEO DE CERA</p> <p>Visita al museo y el acceso al tren del terror</p>	<p>Martes 5 y miércoles 6</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>30 de OCTUBRE</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>PARQUE MADRID RÍO</p> <p>Recorrido por el parque hasta puente monumental de Arganzuela regresado por Salón de Pinos (ruta circular de 2 km aprox., totalmente accesible)</p> 	<p>Viernes 8</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratis Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>31 de OCTUBRE</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>REAL FÁBRICA DE TAPICES</p> 	<p>Jueves 14</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Pozuelo de Alarcón</p>	<p>Precio: 5 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>INVERNADERO DE ARGANZUELA</p> 	Viernes 15	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>CAIXA FORUM EXPOSICIÓN: TIEMPOS INCIERTOS. ALEMANIA ENTRE GUERRAS</p> <p>A través de fotografías, pintura, escultura, escenografía, música, juegos interactivos y proyecciones, esta exposición ofrece una visión transversal del riquísimo periodo en el que vivieron y destacaron figuras como Thomas Mann, Käthe Kollwitz u Otto Dix.</p> 	Martes 26 y miércoles 27	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: 1,80 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 21</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

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<p>RUTA LAZARILLO DE TORMES: ALMOROX, MAQUEDA, BARCIENCE Y TORRIJOS</p>  <p>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</p>	<p>Jueves 28</p>	<p>Jornada completa</p>	<p>Provincia de Toledo</p>	<p>Precio: 35 €</p>
<p>INCLUYE:</p> <p><u>JORNADA DE MAÑANA</u> ALMOROX, MAQUEDA Y BARCIENCE</p> <p><u>JORNADA DE TARDE</u> TORRIJOS</p>				

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 18 noviembre y hasta las 14.00 h del 19 de noviembre.**



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

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>¿Para qué sirven tus emociones? Conoce la función de cada emoción</p>  <p><i>Ponente: Ada Asgeirsson Luque. Titulada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.</i></p>	<p>Viernes 8 de noviembre</p>	<p>11.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Uso de la inteligencia artificial en móviles y pc's</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores.</i></p>	<p>Martes 12 de noviembre</p>	<p>12.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	



SESIONES Y CONFERENCIAS

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>La filosofía religiosa en el Renacimiento</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>Miércoles 13 de noviembre</p>	<p>18.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Tu mejor momento es el AHORA</p> <p>Solo aquí y ahora puedes poner en marcha tu capacidad de acción</p>  <p><i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness e inteligencia emocional.</i></p>	<p>Miércoles 20 de noviembre</p>	<p>16.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Los crooners, unas voces muy cercanas: Frank Sinatra, Nat King Cole, y más...</p>  <p><i>Ponente: M^{ra} Jesús Navalpotro Cabazón. Doctora en Historia y Ciencias de la Música.</i></p>	<p>Jueves 28 de noviembre</p>	<p>16.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Gestión emocional Gestiona tus emociones de la manera más beneficiosa para ti</p>  <p><i>Ponente: Silvia Rico Pérez. Grado en Filosofía, política y economía con Master en comunicación.</i></p>	<p>Viernes 29 de noviembre</p>	<p>10.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voturno</p>	

TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Taller jurídico: Derechos de los pacientes Declaración de voluntades anticipadas</p>  <p><i>Ponente: Mario Prendes- Pando López. Profesional del Ilustre Colegio de la abogacía de Madrid</i> <i>Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid.</i> <i>Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia.</i></p>	<p>Jueves 7 de noviembre (1 sesión)</p>	<p>de 17.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 29 OCTUBRE</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Secretos de algunas obras de arte</p>  <p><i>Ponente: Ignacio Puras Trimiño. Dr. en Bellas Artes y Ldo. en Filosofía y Letras.</i></p>	<p><u>Grupo 1</u> Lunes 11 y 18 de noviembre (2 sesiones)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 noviembre</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2</u> Viernes 15 y 22 de noviembre (2 sesiones)</p>		<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	



TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Automasaje Lumbar</p> <p>Fortalecimiento de la baja espalda</p>  <p>Ponente: Celia González Sánchez. Terapéutica holística y profesora de yoga.</p>	<p><u>Grupo 1</u> Viernes 15 de noviembre <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 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 11 de noviembre</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2</u> Viernes 22 de noviembre <i>(1 sesión)</i></p>		<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	
<p>Flexibilidad</p> <p>Utiliza tus músculos de forma correcta para hacerlos más flexibles</p>  <p>Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en el área de físico y movimiento.</p>	<p>Martes 19 y 26 de noviembre <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 13 de noviembre</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Ictus en la Edad Dorada: Prevención, síntomas y primeros auxilios</p> <p>Cómo identificar, actuar y avisar a los servicios de emergencias</p>  <p>Ponente: SEAPA <i>Servicio de Emergencias de Pozuelo de Alarcón.</i></p>	<p>Lunes 25 de noviembre <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p> 	<p>Sala Educarte Camino de las Huertas 9</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 20 de noviembre</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p>Miércoles 27 de noviembre <i>(1 sesión)</i></p>		<p>Auditorio Espacio Volturo</p>	
	<p>Viernes 29 de noviembre <i>(1 sesión)</i></p>		<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
<p>Aprende a abrir tu mente</p> <p>Espacio para reflexionar y aprender a tener una visión más global, que nos ayude a vivir y a sentirnos mejor. Consiste en una sesión práctica, basada en una dinámica inmersiva, donde experimentar la importancia de abrir la mente dándose cuenta de que normalmente no lo hacemos.</p>  <p>Ponente: Noelia García Estévez. Auxiliar de geriatría. Diplomada en terapia ocupacional. Cursos de neurobiología de la memoria.</p>	<p>Miércoles 27 de noviembre <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 17.30 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 22 de noviembre</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.

CICLO DE CONFERENCIAS

Noviembre 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.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Noviembre 2024 C. Municipales de Mayores

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



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

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.