

# PROGRAMACIÓN ENERO 2025

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>EXPOSICIÓN: DINOSAURIOS DE LA PATAGONIA CAIXA FORUM</b></p> <p>Un recorrido por el trabajo de los paleontólogos que nos descubre cómo funciona la ciencia y cómo los paleontólogos reconstruyen el pasado, al tiempo que nos presenta las réplicas de los esqueletos de los dinosaurios más importantes hallados en este territorio y sus fósiles originales.</p> 	<p>Martes 14 y jueves 16</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Precio: 1,80 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>9 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>EXPOSICIÓN: LA LEYENDA DEL TITANIC MATADERO DE MADRID</b></p> <p>Revive uno de los eventos más impactantes del s. XX y sumérgete en la fascinante historia del Titanic.</p> 	<p>Martes 21 y jueves 23</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p><b>Precio: 12,90 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>13 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

## VISITAS CULTURALES

### Enero 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>FUENTES DEL PARQUE DEL RETIRO:</b> La historia y la mitología entre nosotros</p> 	<p>Martes 28 de enero y 4 de febrero</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>22 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>FILMOTECA ESPAÑOLA</b></p> <p>Visita a dos de las sedes de Filmoteca Española: se inicia el recorrido guiado en el Palacio de Perales y continúa en el Cine Doré. Durante la visita se explica la historia y evolución de los edificios y su uso actual como sedes de la institución.</p>	<p>Miércoles 29</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>24 de enero</u></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](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.

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Píldoras de bienestar</b> Reduce y maneja tu estrés de forma más saludable</p>  <p><i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness e inteligencia emocional.</i></p>	Miércoles 15 de enero	16.30 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	Asistencia libre hasta completar aforo
	Miércoles 22 de enero		Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
<p><b>La mitología clásica en el arte y sus distintas representaciones</b></p>  <p><i>Ponente: Yohana Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes y experta en Educación Artística.</i></p>	Lunes 20 de enero	13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Museo del Prado mitológico</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>21</b> de enero</p>	<p><b>12.00 h</b></p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturmo</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
<p><b>Inteligencia artificial para teléfonos móviles</b> ¿Qué es? ¿Cómo descargar e instalar?</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores.</i></p>	<p>Martes <b>28</b> de enero</p>	<p><b>13.00 h</b></p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	

# TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Francés para viajar</b></p>  <p><b>Ponente:</b> <i>Arnaud Raoux. Profesor de francés de los Centros Municipales de Mayores.</i></p>	<p><b>Viernes 10</b> de enero <i>(1 sesión)</i></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 <b>10:00</b> horas del día <b>8 de enero</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>
<p><b>Hipopresivos</b></p> <p>Cuida tu core: faja abdominal, lumbar, glúteo y pélvico.</p>  <p><b>Ponente:</b> <i>Mariam Ajo García. Titulada en el área de físico y movimiento.</i></p>	<p><b>Martes</b> <b>14 y 21</b> de enero <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 <b>10:00</b> horas del día <b>8 de enero</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>

# TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>El Cine frente a las encrucijadas e interrogantes de la vida</b></p> <p>Nunca es tarde para reflexionar y cambiar: "Fresas Salvajes" de Bergman</p>  <p>La amistad y la dignidad: "El Color Púrpura" de Steven Spielberg</p>  <p>El Perdón: "Una Vida por Delante" de Lasse Halström</p>  <p><b>Ponente: Germán Mora Ayala.</b> <b>Licenciatura en Periodismo,</b> <b>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.</b></p>	<p>Jueves <b>16, 23 y 30</b> de enero <i>(3 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 <b>10:00</b> horas del día <u>9 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

# TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Iniciación al baile moderno</b></p>  <p><i>Ponente: Diana Martín de la Fuente García. Titulada en danza moderna, ballet, flamenco y danza española.</i></p>	<p><b>Viernes 17</b> de enero <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>10 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><b>Viernes 31</b> de enero <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 12.15 a 13.15 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	
<p><b>Canal Colabora</b></p> <p>El agua de Madrid: Técnicas de ahorro de consumo y bonificaciones en la factura.</p> <p><i>Dirección General de Atención al Mayor y la Dependencia Colabora: Canal de Isabel II.</i></p> 	<p><b>Viernes 24</b> de enero <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p>Sala <b>Educarte</b></p> <p>Camino de las Huertas, 9</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>15 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>Fortalece y flexibiliza tus articulaciones</b></p> <p>Con sencillos ejercicios de yoga para todos.</p>  <p><i>Ponente: Celia González Sánchez. Terapéutica holística y profesora de yoga.</i></p>	<p><b>Viernes 24</b> de enero <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>17 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

# TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>¿Quieres sacar el máximo partido a tu teléfono móvil?</b></p> <p><i>Programa formativo de apoyo a la autonomía tecnológica y digitalización para salvar la brecha digital en las personas mayores. Fundación Vivofácil en colaboración con el banco Sabadell.</i></p> 	<p>Martes 4 y 11 de FEBRERO (2 sesiones)</p>	<p>de 11.30 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Voltorno</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>27 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p>Miércoles 5 y 12 de FEBRERO (2 sesiones)</p>	<p>de 17.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	
	<p>Jueves 6 y 13 de FEBRERO (2 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	

Comunicarte con tus familiares de diferentes formas (videollamada, WhatsApp, ...). Manejar WhatsApp con todos sus secretos. Búsquedas eficaces en Google. Pedir una Cita médica, comprar online ¿No sabes cómo ir a una dirección? Conocer y manejar las redes sociales para crear un nuevo grupo de amistad o familiar. Y todo ello, de FORMA SEGURA con los conocimientos necesarios para que no seas el blanco de los CIBERDELINCUENTES. TU MÓVIL PUEDE AYUDARTE.

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.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Enero 2025 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 12, 19 y 26 de enero</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.