

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>TEATRO DE LA ZARZUELA</p> 	<p>Martes 4 y viernes 7</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 28 de ENERO</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>MUSEO CASA DE LA MONEDA</p> <p>Salas: La medalla y Roberto Michel. Salas: Artes gráficas, sellos y lotería</p> 	<p>Miércoles 5 y martes 11</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 29 de ENERO</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p style="text-align: center;">EXPOSICIÓN: JAUME PLENSA MATERIA INTERIOR FUNDACIÓN TELEFÓNICA</p> <p>Una selección que abarca más de 30 años de trayectoria, desde los primeros años noventa hasta la actualidad. A través de expresiones más abstractas y conceptuales en las obras de los primeros años, y sirviéndose de representaciones más figurativas y sensuales a medida que avanzan los años, el conjunto explora desde distintas perspectivas la profunda reflexión sobre la condición humana que atraviesa toda la producción del artista.</p> 	<p>Jueves 20 y miércoles 26</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratis Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>13 de febrero</u> 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

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<p>ARANJUEZ</p>  <p>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</p>	<p>Martes 25</p>	<p><i>Jornada completa</i></p>	<p><i>Comunidad de Madrid</i></p>	<p>Precio: 35 €</p>

INCLUYE:

JORNADA DE MAÑANA

PALACIO REAL DE ARANJUEZ

Las salas que podremos disfrutar en este recorrido son: Sala de Alabarderos, Galería de Paisajes, Despacho Austrias, Antecámara del Rey, Cámara del Rey, Comedor de gala, Salón Árabe (pieza exclusiva), Salón de Baile o de Recepciones, Dormitorio de la Reina, Tocador de la Reina, Gabinete de Porcelana (una de las piezas más atractivas y famosas del Palacio Real de Aranjuez), Despacho de la Reina, Salón del Trono, Saletas Gemelas, Ante oratorio y Oratorio de Carlos IV, Cámara de la Reina, Antecámara de la Reina, Saleta, Sala de Guardias de Corps y la extraordinaria Real Capilla de Palacio que aun siendo parte del monumento se realiza independiente del resto de instancias, así como las 3 salas con trajes históricos.

JORNADA DE TARDE

MISTERIOS Y LEYENDAS

La ciudad histórica ocupa un lugar especial... ¿Te imaginas una ciudad con un entramado de túneles subterráneos de forma secreta? ¿Quién o quiénes y para qué utilizaban estos túneles que ni siquiera aparecen en los planos? Antes de la construcción completa del palacio real, se dedicaron a modificar el paisaje, hectáreas y hectáreas de paseos arbolados con figuras geométricas que sólo podían verse contempladas desde el cielo. Comprenderemos conceptos como arquitectura sagrada, ocultismo (que más tarde pasaría a ser masonería). Asómbtrate con los secretos que sabios iniciados ocultaron en Aranjuez desde la época de Felipe II. Aranjuez, Paisaje Cultural Patrimonio de la Humanidad es un templo de la naturaleza creado por el hombre en base a principios matemáticos relacionados con un poder supremo desde la época de los egipcios. Todo esto acompañado de leyendas de la villa, casas encantadas, y los secretos del motín de Aranjuez.

UNA VISITA QUE NO DEJA A NADIE INDIFERENTE!!

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 14 febrero y hasta las 14.00 h del 17 de febrero.**





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

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>La mitología clásica en el arte y sus distintas representaciones Segunda parte</p>  <p><i>Ponente: Yohana Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes y experta en Educación Artística.</i></p>	Lunes 10 de febrero	13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
<p>Evolución de la arquitectura a lo largo de la historia</p>  <p><i>Ponente: Yohana Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes y experta en Educación Artística.</i></p> 	Lunes 17 de febrero	13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Reyes y reinas en Madrid Anecdótico sorprendente</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>	Martes 18 de febrero	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Inteligencia artificial como compañía para personas en soledad o con movilidad reducida</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores.</i></p>	<p>Martes 25 de febrero</p>	<p>13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturmo</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>El terror en la Literatura: de Poe a Stephen King</p>  <p><i>Ponente: Gabriel Rodríguez Marcos. Licenciado en Historia Antigua con doctorado en Historia antigua. Profesor de literatura en el centro cultural Volturmo.</i></p> 	<p>Jueves 27 de febrero</p>	<p>12.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	

TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>¿Quieres sacar el máximo partido a tu teléfono móvil?</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 <i>(2 sesiones)</i></p>	<p>de 11.30 a 13.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</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 <i>(2 sesiones)</i></p>	<p>de 17.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
	<p>Jueves 6 y 13 de febrero <i>(2 sesiones)</i></p>	<p>de 12.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	
<p>Pilates constructivo</p> <p>Pautas imprescindibles para tus sesiones de pilates</p>  <p>Ponente: <i>Mariam Ajo García. Titulada en el área de físico y movimiento.</i></p>	<p>Martes 11 y 18 de febrero <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 <u>5 de febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Iniciación a la Danza Oriental Danza del vientre</p>  <p>Descubre los movimientos básicos de la danza oriental: movimientos de cadera, las ondulaciones, diseños de brazos, sutileza del movimiento, aislamientos... Un espacio para encontrar tu movimiento natural.</p> <p>Ponente: Sofía Peralta. Docente de danza oriental.</p>	<p>Jueves 13 y 20 de febrero (2 sesiones)</p>	<p>de 16.30 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 <u>6 de febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Fortalece y flexibiliza tus articulaciones Con sencillos ejercicios de yoga para todos</p>  <p>Ponente: Celia Sánchez González. <i>Terapeuta holística y profesora de yoga.</i></p>	<p>Viernes 14 de febrero (1 sesión)</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 <u>7 de febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p>Viernes 21 de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	

TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Taller de pintura rápida</p>  <p><i>Ponente: Amalia María Ferrero Zapata. Licenciada en Bellas Artes.</i></p>	<p>Lunes 17 y 24 de febrero (2 sesiones)</p>	<p>de 16.00 a 18.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>10 de febrero</u> Plazas limitadas</p>
<p>Cuidando tu seguridad: prevención de accidentes y hábitos en la vía</p> <p>SESIÓN INFORMATIVA Y VISITA A LAS INSTALACIONES DE POLICÍA MUNICIPAL</p> <p>Fomentar la “movilidad segura, sostenible y saludable” y reducir al máximo los accidentes que producen muertos y heridos graves en el colectivo de las personas mayores (como peatones o conductores).</p>  <p><i>Imparte: POLICÍA MUNICIPAL Y AESLEME (Asociación Española de Lesionados Medulares)</i></p> <p>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	<p>Martes 18 y jueves 20 de febrero</p>	<p>11.00 h</p>	<p>Sede de la Policía Municipal de Pozuelo de Alarcón <i>Calle San Juan de la Cruz, 4</i></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>12 de febrero</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Consejos de estimulación cognitiva para evitar accidentes en casa SESIÓN INFORMATIVA Se facilitarán pautas y recomendaciones, a nivel cognitivo, para mantener durante el mayor tiempo posible la autonomía y calidad de vida y así evitar, en la medida de lo posible, accidentes domésticos.</p> <p><i>Imparte: Profesionales del área de prevención y promoción de la salud de los centros municipales de mayores de Pozuelo de Alarcón</i></p> <p>**Actividad perteneciente a la Campaña Municipal de Prevención de Accidentes para las personas mayores</p>	<p>Martes 25 de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 16.30 a 18.00 h</p>	<p>Asociación de vecinos Colonia de los Ángeles</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>18 de febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p>Miércoles 26 de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 17.30 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	
	<p>Jueves 27 de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Asociación de vecinos la Cabaña</p>	
<p>Próximas sesiones: Miércoles 5 de marzo de 16:30 a 18:00 h. Centro Municipal de Prados de Torrejón Jueves 6 de marzo de 17:30 a 19:00 h. Espacio Municipal de mayores Voltorno</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.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA PERSONAS MAYORES 2025

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

Caminando seguros

Campaña de prevención de
accidentes para personas mayores

Febrero - junio 2025

FEBRERO

“Cuidando de tu seguridad: prevención de accidentes y hábitos en la vía”

SESIÓN INFORMATIVA Y VISITA A LAS INSTALACIONES DE POLICÍA MUNICIPAL

IMPORTE: POLICÍA MUNICIPAL Y AESLEME

Inscripciones a partir de las 10:00 del 12 de febrero

FEBRERO Y MARZO

“Consejos de estimulación cognitiva para evitar accidentes en casa”

SESIÓN INFORMATIVA

IMPORTE: PROFESIONALES DEL ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN

Inscripciones a partir de las 10:00 del 17 de febrero

MARZO

“Un hogar seguro contra el fuego”

SESIÓN INFORMATIVA

IMPORTE: CUERPO DE BOMBEROS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Inscripciones a partir de las 10:00 del 10 de marzo

ABRIL

“Juntos por tu seguridad: prevención de hurtos y estafas para personas mayores”

SESIÓN INFORMATIVA

IMPORTE: POLICÍA NACIONAL

Inscripciones a partir de las 10:00 del 26 de marzo

MAYO

“Protégete en tu hogar, protégete en la calle: adaptarse a las nuevas etapas de la vida”

SESIÓN INFORMATIVA

IMPORTE: SEAPA

Inscripciones a partir de las 10:00 del 12 de mayo

“La aventura de viajar en transporte público: ¡agárrate que arrancamos!”

SESIÓN INFORMATIVA Y VISITA A LAS INSTALACIONES DE METRO LIGERO

IMPORTE: METRO LIGERO OESTE

Inscripciones a partir de las 10:00 del 6 de mayo

JUNIO

“Bienestar bajo el sol: alimentación y medicación en tiempo de calor”

SESIÓN INFORMATIVA Y VISITA A LAS INSTALACIONES DE CRUZ ROJA POZUELO

IMPORTE: CRUZ ROJA POZUELO

Inscripciones a partir de las 10:00 del 13 de junio

Las peticiones de inscripción 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 de la sesión e Indicando: nombre, apellidos, teléfono.

Plazas limitadas.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

NUEVO CICLO DE CONFERENCIAS

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

CICLO DE CONFERENCIAS:

LA HISPANIA VISIGODA

12 DE FEBRERO

Del Báltico a Hispania.
José Luís Pérez

19 DE FEBRERO

Hispania en manos de suevos,
vándalos y alanos.
Alfonso Pastor

26 DE FEBRERO

El reino visigodo de
Tolosa.
Javier López

5 DE MARZO

El reino visigodo arriano
de Toledo (I): regencia
de Teodorico.
Julio G. Casal

12 DE MARZO

El reino visigodo arriano de
Toledo (II): La unificación
territorial de Leovigildo.
José Luís Pérez

26 DE MARZO

El reino visigodo católico de
Toledo (I).
Julio A. Cosano

2 DE ABRIL

El reino visigodo católico de Toledo (II):
inestabilidad y anarquía.
Julio G. Casal

9 DE ABRIL

La sociedad visigoda
Julio A. Cosano

23 DE ABRIL

Los árabes entran en Hispania:
declive y destrucción del reino
visigodo de Toledo.
Javier López

30 DE ABRIL

El arte y la cultura de
la sociedad visigoda.
Alfonso Pastor

7 DE MAYO

Huellas de la Historia
en el Arte; San Román
de Hornija.
José Luís Pérez

14 DE MAYO

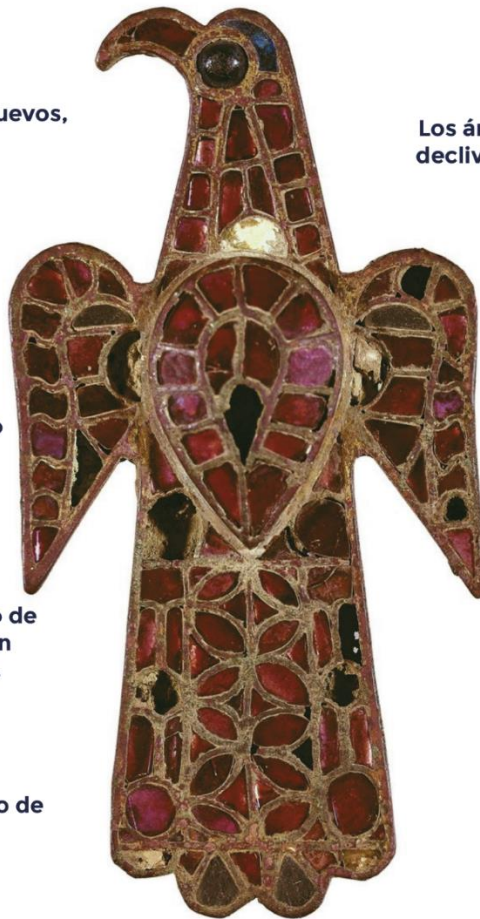
Arqueología visigoda.
Javier López

21 DE MAYO

Anecdotario visigodo.
Julio A. Cosano

28 DE MAYO

Mesa redonda.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>SAN VALENTÍN YEYE</p> <p>GUATEQUE DE LOS 60's y 70's</p> 	<p>Viernes 14 de febrero</p>	<p>de 17.30 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>3 de febrero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

Si echas de menos el sonido del vinilo, sacar a bailar a un/a chic@ en la balada de la noche, o vestir con falda larga o pantalones acampanados... ¡no estás sol@!
Ven a disfrutar con nosotros de los grandes clásicos de los años 60 y 70, tanto nacionales como internacionales. Los Sirex, Beatles, Los Mustang, Creedence, Fórmula V, Los Bravos, Los Brincos, Julio Iglesias, Camilo Sexto y muchos más...
Plánchate tu mejor vestido o traje y prepárate para abrir el baúl de los recuerdos.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Febrero 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p>	<p>Domingos 2, 9, 16 y 23 de febrero</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.