

PROGRAMACIÓN JULIO 2026

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>INSTALACIONES AEA AULA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL TALLER: PLANTAS AMIGAS</p> 	Jueves 9	<i>Jornada de mañana</i>	Pozuelo de Alarcón	<p>Precio: Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 1 de julio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

PLANTAS AMIGAS. Bienestar a través del cuidado y cultivo de una selección de plantas que nos hablan a través de metáforas y bioinspiraciones. Aprovecharemos esta jornada piloto para captar los intereses y sugerencias de los usuarios con el fin de trasladar el proyecto a otros ámbitos de la salud mental, la soledad no deseada o enfermedades crónicas.

<p>INSTALACIONES AEA AULA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL TALLER: CULTIVO DE HORTALIZAS DOMÉSTICO</p> 	Viernes 10	<i>Jornada de mañana</i>	Pozuelo de Alarcón	<p>Precio: Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 1 de julio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
---	---------------	----------------------------------	-----------------------	---

CULTIVO DE HORTALIZAS DOMÉSTICO: Visita a los diferentes huertos del Aula de Educación Ambiental y taller sobre cultivo doméstico de hortalizas mediante el sistema de hidroponía. Actividad práctica sobre obtención de verduras con restos de la cocina.

VISITAS CULTURALES

Julio 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>CASA MUSEO LOPE DE VEGA EXPOSICIÓN: "MUJERES DE INGENIO. PLUMAS DE ORO EN EL SIGLO DE LAS LETRAS"</p> 	Miércoles 15	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 7 de julio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>REAL ACADEMIA DE CIENCIAS EXACTAS, FÍSICAS Y NATURALES</p> 	Martes 21 y jueves 23	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 8 de julio</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** tallerparamayores@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.

El horario de atención presencial será:

De lunes a jueves de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.30 h. Viernes de 10.00 a 14.00 h.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

Sólo podrá solicitarse la inscripción por una única vía (presencial o por correo). En caso de presentarse varias solicitudes para la misma persona, prevalecerá la realizada en primer lugar según la hora de registro, quedando anuladas las restantes, aun cuando se hubiera obtenido plaza.

MATRICULACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2026/2027

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 13 al 31 de julio, de lunes a viernes, (excepto jueves 16, festividad local) se podrá solicitar en horario de 09.30 a 14.00 h.

Del 1 al 8 de septiembre, de lunes a viernes, (excepto lunes 7, festividad local) 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

Centro Municipal de Mayores "Prados de Torrejón" Tfno.: 91-352 31 05

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 13 de julio y las 14.00 del 31 de julio, así como entre las 9.30 h. del 1 de septiembre y las 18.00 h. del día 8 de septiembre.** Se deberá remitir correo electrónico a la siguiente dirección: talleresparamayores@pozuelo.madrid, indicando los siguientes datos del solicitante: nombre, apellidos, número 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 **miércoles 9 de septiembre** en el Centro Municipal de Mayores Padre Vallet de Pozuelo de Alarcón.

4) El periodo de MATRICULACIÓN se iniciará el **jueves día 10 de septiembre y finalizará el **jueves 1 de octubre**** 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 2026 está previsto el inicio del curso 2026/27

OFERTA DE ACTIVIDADES CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES *CURSO 2026/27*

ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- *Gimnasia de Mantenimiento*
- *Gym-básquet*
- *Gimnasia al aire libre*
- *Taichí*
- *Pilates*
- *Yoga*
- *Psicomotricidad*
- *Baile deportivo*
- *Musculación*
- *Activa tu mente*
- *Estimulación cognitiva*
- *Ajedrez*
- *Mindfulness y meditación*

ÁREA CULTURAL

- *Literatura*
- *Historia Universal*

GRUPOS CULTURALES

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

ÁREA DE FORMACIÓN (varios niveles)

- *Informática*
- *Internet*
- *Dispositivos móviles*
- *Inteligencia Artificial en tu móvil*
- *Guitarra*
- *Idioma Inglés*
- *Idioma Francés*
- *Reeducación corporal*

ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

- *Dibujo y Pintura*
- *Manualidades*
- *Restauración*
- *Pintura en Tela*
- *Marquetería*
- *Encuadernación*
- *Repujado*
- *Baile de Salón*
- *Baile en línea*
- *Sevillanas*
- *Bailes Flamencos*
- *Castañuelas*
- *Crochet*
- *Talla en madera*

ACTIVIDADES IMPARTIDAS POR VIDEOCONFERENCIA

- *Gimnasia de Mantenimiento*
- *Pilates*
- *Yoga*
- *Idioma Inglés*

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Julio 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>Música en directo</p>	<p>Domingos 5, 12, 19 y 26 de julio</p>	<p>de 19.00 a 21.00 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 20:00 horas.

Sábados, domingos y festivos de 10.00 a 20.00 h.

Durante el mes de agosto la cafetería y comedor prestará servicio hasta las 16:00 h.

Precio menú diario: 8,00 €

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

Durante el mes de agosto, el horario de lunes a viernes, será de 9:00 a 18:00 h

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.