



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

Concejalía de  
Familia, Asuntos Sociales  
y Mujer

**ACTIVIDADES Y HORARIOS  
PROVISIONALES CENTROS  
MUNICIPALES DE MAYORES  
POZUELO DE ALARCÓN  
CURSO 2019/20**

**CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET**

Plaza Padre Vallet, s/n. Tlfno. 91 352 38 74  
Horario: de Lunes a Domingo, de 10:00 a 20:00 h.

**CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN**

Avda. Juan XXIII, 2. Tlfno. 91 352 31 05  
Horario: de Lunes a Domingo, de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

**ESPACIO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO**

C/ Voltorno 2 (Prado de Somosaguas) Tlfno. 91 512 03 40  
Horario: de Lunes a Viernes , de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

**ASOCIACION LA CABAÑA**

C/ Burgos, 32.

**ASOCIACIÓN LOS ANGELES**

c/ Albacete, 8.

**ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>  Conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, cuyo objetivo es alcanzar un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación.	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
	P. VALLET L y X 10,00 H.	P. VALLET L y X 11,00 H.	P. VALLET L y X 12,00 H.	P. VALLET L y X 13,00 H.	P. VALLET M y J 13,00 H.
	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10
POL. EL TORREÓN M y J 9,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 10,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 11,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 12,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 13,00 H.	
GRUPO 11	GRUPO 12	GRUPO 13	GRUPO 14		
VOLTURNO M y J 10,00 H.	VOLTURNO M y J 11,00 H.	VOLTURNO M y J 12,00 H.	VOLTURNO M y J 13,00 H.		

<b>BAILE DEPORTIVO</b>  Disciplina fitness , enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
	P. VALLET M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 12,00 H.	VOLTURNO X y V 9,00 H.

<b>AJEDREZ</b>
Actividad en el que aprenderemos las reglas y diferentes estrategias del juego de AJEDREZ
GRUPO 1
P. VALLET VIERNES 17,00 H

<b>PILATES</b>					
Ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos coordinados con la respiración.					
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
P. VALLET M y J 9,00 H.	P. VALLET M y J 12,00 H.	P. TORREJÓN L y X 9,00 H.	P. TORREJÓN L y X 10,00 H.	VOLTURNO L y X 11,00 H.	VOLTURNO L y X 13,00 H.

<b>TAI CHÍ</b>  El Tai Chi se basa en movimientos continuos y circulares, suaves y relajados, en un proceso que genera aumento de la sensación de bienestar corporal. Con esto se logra un alto estado de claridad mental y de relajación.	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
	P. VALLET M y J 10,00 H.	P. VALLET M y J 16,30 H.	P. TORREJÓN M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN L y X 16,00 H.	VOLTURNO L y X 10,00 H.

<b>YOGA</b>  Actividad que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
	P. VALLET M y J 17,30 H.	P. TORREJÓN M y J 9,00 H.	P. TORREJÓN M y J 10,00 H.	VOLTURNO L Y X 12,00 H.	VOLTURNO M Y J 09,00 H.

<b>DEFENSA PERSONAL Y MUSCULACIÓN</b>  Mantener unos buenos niveles de fuerza muscular ayuda no sólo a estar más fuertes, sino a tener mejor salud general y una mayor libertad de movimientos	GRUPO 1
	P. VALLET L Y X 9,00 H.

<b>GIMNASIA AL AIRE LIBRE</b>
Gimnasia de mantenimiento al aire libre
GRUPO 1
PARQUE Cº HUERTAS L y X 10,30 H.

<b>GYM-BASQUET</b>
Gimnasia de mantenimiento que utiliza el baloncesto como herramienta para conservar y mejorar nuestro estado físico
GRUPO 1
POL. EL TORREÓN L y X 10,30 H.

<b>ACTIVA TU MENTE</b>  El objetivo del taller es mantener nuestra mente activa con ejercicios y dinámicas diseñadas para trabajar con la información. Utilizando diferentes técnicas (visualización, categorización, repetición, relato...) para que la recuperación de la huella de memoria sea rápida y eficaz.	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
	P. VALLET MARTES 10,30 H.	P. VALLET MARTES 12,00 H.	P. VALLET MARTES 16,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 17,00 H.	P. VALLET VIERNES 11,30 H.
	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	
	P. TORREJÓN LUNES 10,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 10,00 H.	
GRUPO 10	GRUPO 11	GRUPO 12	GRUPO 13	GRUPO 14	
VOLTURNO MARTES 10,30 H.	VOLTURNO MARTES 12,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,00 H.	C. LOS ÁNGELES MARTES 17,00 H.	LA CABAÑA JUEVES 12,00 H.	

<b>PSICOMOTRICIDAD</b>				
La psicomotricidad, utilizando el cuerpo, el espacio y el tiempo, propone unas técnicas permitiendo al individuo conocer su cuerpo, y su entorno inmediato y responder de manera adaptada				
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
P. VALLET L y X 16,30 H.	P. TORREJÓN M y J 13,00 H.	P. TORREJÓN M y J 16,00 H.	VOLTURNO M y J 10,00 H.	C. LOS ÁNGELES M y J 11,30 H.

<b>Taller de PETANCA</b>
Taller en el que aprenderemos las reglas y diferentes estrategias del tradicional juego de la petanca
GRUPO 1
P. TORREJÓN L y V 18,00 H.

**ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

<b>DIBUJO Y PINTURA</b>		<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>	<b>GRUPO 3</b>	<b>GRUPO 4</b>
El objetivo de esta actividad es dar a conocer aspectos teóricos y prácticos sobre las diferentes técnicas de dibujo artístico.		P. VALLET LUNES 10,00 H.	P. VALLET LUNES 12,00 H.	P. VALLET LUNES 16,00 H.	P. VALLET JUEVES 10,00 H.
		<b>GRUPO 5</b>	<b>GRUPO 6</b>	<b>GRUPO 7</b>	<b>GRUPO 8</b>
		P. TORREJÓN MARTES 16,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.
		<b>GRUPO 9</b>			
		P. TORREJÓN VIERNES 12:00 H.			
		<b>GRUPO 10</b>	<b>GRUPO 11</b>		
		VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO JUEVES 16,30 H.		

<b>RESTAURACIÓN</b>		
Taller para aprender las diferentes técnicas y métodos que permitan restaurar muebles antiguos.	<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>
	P. VALLET JUEVES 12,00 H.	P. VALLET VIERNES 10,00 H.
	<b>GRUPO 3</b>	
		P. VALLET VIERNES 12,00 H.

<b>MANUALIDADES</b>	
Aplicación de técnicas artísticas en diferentes materiales como cristal, madera, escayola...	
<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>
P. VALLET MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,00 H.

<b>Taller DE ESTAÑO</b>		<b>GRUPO 1</b>
Taller artesanal para decorar todo tipo de objetos funcionales como portarretratos, joyeros, cajas, abanicos, retablos a pequeña escala e incluso cuadros		P. TORREJÓN VIERNES 16,30 H.

<b>Taller PINTURA EN TELA</b>	
Actividad creativa dirigida a la decoración, sobre tela, de distintas labores: cuadros, mantelerías, etc	<b>GRUPO 1</b>
	P. VALLET JUEVES 17,30 H
	<b>GRUPO 2</b>
	P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.

<b>Taller FLORES DE TELA</b>		<b>GRUPO 1</b>
Creación de centros florales con tela y otros materiales tales como medias, alambres.		P. VALLET MARTES 16,00 H.

<b>Taller BISUTERIA</b>	
Espacio para aprender a diseñar y crear complementos (anillos, pulseras, collares..)	<b>GRUPO 1</b>
	P. VALLET LUNES 18,00 H.

<b>Taller LABORES-CORTE CONFECCIÓN</b>		<b>GRUPO 1</b>
Fomentar nuestra creatividad y habilidades técnicas en el mundo de la moda: diseño de prendas, combinación de colores y tejidos, dominio manual y perspectiva...		P. TORREJÓN MIÉRCOLES 17,00 H.

<b>Taller MARQUETERÍA</b>		
Técnica para trabajar la madera mediante la utilización herramientas específicas, con el fin de conseguir diferentes utensilios, objetos decorativos, etc.	<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>
	P. VALLET L y J 10,30 H.	P. VALLET M y V 10,30 H.

<b>Taller ENCUADERNACIÓN</b>		<b>GRUPO 1</b>
Taller donde se aprenden diferentes técnicas artesanales de encuadernación		P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.
		<b>GRUPO 2</b>
		P. TORREJÓN LUNES 18,00 H.

<b>Taller CASTAÑUELAS</b>	
Introducción en el conocimiento de las diferentes técnicas en este arte, la colocación de las castañuelas en las manos, los toques y sonidos básicos para el aprendizaje inicial de esta disciplina	<b>GRUPO 1</b>
	P. TORREJÓN VIERNES 10,30 H

<b>TEJER</b>		<b>GRUPO 1</b>
Taller creativo donde aprender a hacer diferentes cosas con las agujas de punto y ganchillo.		P. VALLET VIERNES 16:00 H.

<b>Taller de TALLA EN MADERA</b>		
Taller donde se aprende a moldear una madera creando diferentes objetos	<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>
	P. VALLET MIÉRCOLES 10,00 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.

<b>BAILE DE SALÓN</b>		
Taller donde trabajamos la expresión corporal y la coordinación aprendiendo los bailes de salón tradicionales: Pasodobles, Rumbas, Vals, Tangos, Bailes...		
<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>	<b>GRUPO 3</b>
P. VALLET LUNES 17,30 H.	P. VALLET LUNES 18,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 18,00 H.
<b>GRUPO 4</b>	<b>GRUPO 5</b>	
P. TORREJÓN VIERNES 19,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 18,30 H.	

<b>Taller SEVILLANAS</b>		
Aprendiendo a bailar las sevillanas, en este taller, trabajamos la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y las relaciones sociales		
<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>	<b>GRUPO 3</b>
P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 18,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.
<b>GRUPO 4</b>	<b>GRUPO 5</b>	<b>GRUPO 6</b>
P. TORREJÓN LUNES 18,30 H.	VOLTURNO JUEVES 17,30 H.	VOLTURNO JUEVES 18,30 H.

**ÁREA FORMATIVA**

IDIOMA INGLÉS	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
	BÁSICO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	BÁSICO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO
Aprendizaje de la lengua inglesa en las formas oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse en el idioma, en situaciones de la vida diaria. <u>Se realizará prueba de nivel para la asignación de grupo</u>	P. VALLET JUEVES 10,00 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 10,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 11,30 H.
	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10		
	AVANZADO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO		
	P. TORREJÓN LUNES 11, 30 H.	VOLTURNO VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO VIERNES 11,30 H.	VOLTURNO JUEVES 12,00 H.		

IDIOMA FRANCÉS	GRUPO 1	GRUPO 2
	BÁSICO	INTERMEDIO
Aprendizaje de la lengua francesa en las formas oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse en el idioma, en situaciones de la vida diaria.	P. VALLET VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.
		GRUPO 3
		AVANZADO
		VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.

GUITARRA -VARIOS NIVELES-	GRUPO 1	GRUPO 2
	AVANZADO	BÁSICO
Enseñanza de las técnicas que permiten el manejo de la guitarra.	P. TORREJÓN MARTES 18,30 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,30 H.

Taller de JUEGOS DE CARTAS	GRUPO 1	GRUPO 2
	Taller en el que aprenderemos las normas y estrategias de diferentes juegos de cartas: Mus, Rummy y Canasta.	VOLTURNO LUNES 18,00 H.

HABLEMOS DEL DÍA A DÍA	GRUPO 1
	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 16,30 H.

NUEVAS TECNOLOGÍAS --VARIOS NIVELES--					
INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO					
GRUPO 1 P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.	GRUPO 2 P. TORREJÓN MIÉRCOLES 11,00 H.	GRUPO 3 P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,00 H.	GRUPO 4 P. TORREJÓN JUEVES 16,30 H.	GRUPO 5 VOLTURNO JUEVES 9,00 H.	GRUPO 6 VOLTURNO JUEVES 16,30 H.
INFORMÁTICA NIVEL INTERMEDIO					
GRUPO 7 P. TORREJÓN MARTES 11,30 H.	GRUPO 8 P. TORREJÓN MARTES 16,30 H.	GRUPO 9 VOLTURNO LUNES 17,00 H.	GRUPO 10 VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.		
INFORMÁTICA NIVEL AVANZADO					
GRUPO 11 P. TORREJÓN MARTES 10,00 H.	GRUPO 12 P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.	GRUPO 13 VOLTURNO LUNES 10,00 H.	GRUPO 14 VOLTURNO JUEVES 10,00 H.		

DISPOSITIVOS MÓVILES		
GRUPO 1 P. VALLET LUNES 12,00 H.	GRUPO 2 P. TORREJÓN VIERNES 11,30 H.	GRUPO 3 VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.

**ÁREA CULTURAL**

LITERATURA Y EXPRESIÓN ORAL	GRUPO 1	GRUPO 2
	Lectura y análisis de obras de autores de relieve en la literatura	P. VALLET LUNES 18,00 H.

GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"	
ORQUESTA DE PULSO Y PÚA	
Conjunto musical que interpreta piezas adaptadas a los instrumentos que forman la orquesta	GRUPO 1
	P. TORREJÓN L y X 11,00 H.

HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE	GRUPO 1	GRUPO 2	
	Conocer los distintos periodos de la historia que han dejado una huella imborrable en nuestra realidad contemporánea	P. VALLET LUNES 10,30 H.	P. TORREJÓN JUEVES 12,00 H.
			GRUPO 3
		VOLTURNO MIÉRCOLES 17,00 H.	

CORAL POLIFÓNICA	
Conjunto vocal que interpreta diferentes temas musicales	GRUPO 1
	P. TORREJÓN M y X 17,00 H.

TALLER DE TEATRO	GRUPO 1
	Orientado a personas mayores que quieran iniciarse o consolidar conocimientos teatrales. Actividades de relajación y concentración, juegos de expresión y psicomotricidad, trabajar la expresión corporal y los estados de ánimo, técnicas de dramatización, representación, vocalización y ejercicios de improvisación

GRUPO DE TEATRO	
Grupo artístico que representa obras de los diferentes géneros teatrales. Dirigido a personas con experiencia previa.	GRUPO 1
	P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.