

PROGRAMACIÓN **MARZO 2020**

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
Museo del Ferrocarril De Las Matas	Viernes 6	Jornada de mañana	Madrid	Precio: Gratuito Inscripción a partir del <u>28 de FEBRERO</u> Plazas limitadas
Museo Arqueológico Exposición: “Visigodos y Al-Ándalus”	Martes 10	Jornada de mañana	Madrid	Precio: Gratuito Inscripción a partir del <u>3 de marzo</u> Plazas limitadas
Fundación Cristina Masaveu	Jueves 12	Jornada de tarde	Madrid	Precio: Gratuito Inscripción a partir del <u>5 de marzo</u> Plazas limitadas
Parque El Capricho de la Alameda de Osuna	Miércoles 18	Jornada de mañana	Madrid	Precio: 8 € Inscripción a partir del <u>11 de marzo</u> Plazas limitadas
Jardín Botánico	Viernes 20	Jornada de mañana	Madrid	Precio: 3,30 € Inscripción a partir del <u>12 de marzo</u> Plazas limitadas
Ciudad de CUENCA  **Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo.	Martes 24	Jornada completa	Castilla la Mancha	Precio: 29 € Presentación de solicitudes para participar en el sorteo de adjudicación plazas, serán los días viernes 13 y lunes 16 de marzo de 10.00 a 14.00 h. , en los Centros Municipales de Mayores.

TALLERES

Marzo 2020 C. Municipales de Mayores

TALLERES	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>Taller Arreglos Florales</p>  <p>Ponente: Dña. Isabel Biosca Navarro</p>	<p>Martes del 17 de Marzo al 5 Mayo</p>	<p>De 18:00 a 19:30 h.</p>	<p>C.M.M Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir del día <u>3 de marzo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Taller CUIDAMOS DE NUESTRO CUELLO</p> <p><i>Posturas correctas, ejercicios y auto-masaje de relajación y movimientos. Dormir con postura correcta.</i></p> <p>Ponente: Dña. María Ángeles Pellín Jurado Profesora de Taichí y Chi-Kung</p>	<p><u>Grupo 1</u> Jueves 19 y 26</p> <p><u>Grupo 2</u> Martes 24 y 31</p>	<p>De 18:15 a 19:45 h.</p> <p>De 18:00 a 19:30 h.</p>	<p>C.M.M Prados de Torrejón</p> <p>E.M.M Volturmo</p>	<p>Inscripción a partir del día <u>12 de marzo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Taller COMIDA VEGETARIANA</p>  <p>Ponente: Dña. Jennifer Arellano. Técnico de cocina</p>	<p><u>Grupo 1</u> Martes 24</p> <p><u>Grupo 2</u> Martes 31</p>	<p>De 10:00 a 13:00 h.</p>	<p>E.M.M Volturmo</p>	<p>Inscripción a partir del día <u>9 de marzo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES

Marzo 2020 C. Municipales de Mayores

TALLERES	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>Taller RETRATO al CARBONCILLO</p>  <p>Ponente: Dña. Natalia Robledo Alcaraz Graduada en Bellas Artes</p>	<p><u>Grupo 1</u> Miércoles 18 y 25</p> <p><u>Grupo 2</u> Jueves 19 y 26</p>	<p>De 17:30 a 19:30 h.</p> <p>De 12:00 a 14:00 h.</p>	<p>C.M.M Prados de Torrejón</p> <p>C.M.M Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir del día <u>9 de marzo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Curso “MINDFULNESS - GESTIÓN CONSCIENTE DEL ESTRÉS EN 7 PASOS”</p> <p>Dirigido a personas a partir de 65 años, con el fin de promover el bienestar físico, mental y social, a través de técnicas y recursos de Mindfulness útiles para una vida saludable.</p>	<p>Viernes 13, 27 de MARZO 17 y 24 de ABRIL y 8, 15 y 22 de MAYO</p>	<p>De 16:30 a 19:30 h.</p>	<p>C.M.M Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir del día <u>4 de marzo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><i>Contenido: ¿Cómo funcionamos ante los retos de cada día?, ¿Cómo entrenar la atención plena?, ¿Cómo la alimentación, el descanso...me pueden ayudar?, ¿Cómo tener la autoestima sana me puede ayudar?, ¿Cómo la gestión emocional me puede ayudar?, ¿Cómo las relaciones saludables me pueden ayudar?</i></p>				
<p>Taller INGLÉS PARA VIAJAR</p> <p>Ponente: D. Frank Toro. Licenciado en Filología Inglesa</p>	<p>Viernes 27 de MARZO, 3, 17 y 24 de ABRIL</p>	<p>De 16:00 a 17:00 h.</p>	<p>C.M.M. Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir del día <u>17 de marzo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **actividades** anteriores **sujetas a inscripción previa**, deberá realizarse a partir de la fecha indicada en cada una de ellas en los Centros Municipales de Mayores:

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet. Plaza Padre Vallet s/n
Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón. Avda. Juan XXIII s/n
Espacio Municipal de Mayores Voltorno. C/ Voltorno

De Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h.

Imprescindible presentar Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores

-Plazas Limitadas – se ocuparán por orden de petición y se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

Ciclo de Conferencias	Fecha	Hora	Lugar	
<p>CICLO GRANDES PERSONAJES DE LA HISTORIA:</p> <p>“EXPLORADORES Y CONQUISTADORES ESPAÑOLES del SIGLO XVI”</p> <p><u>Ponentes del ciclo:</u> D. Tomás Aranda Soria, D. Julio Cosano Comps, D. José Luis Pérez Castellanos, D. Alfonso Pastor García y D. Julio Casal Queiro.</p>  <p><small>@ayto_pozuelo facebook.com/ayto.pozuelo.alarcon @ayto.pozuelo</small></p>  <p><small>Ayuntamiento de POZUELO DE ALARCÓN www.pozueloalarcon.org</small></p>	<p>4 de marzo 6ª CONFERENCIA: <i>La península de la Florida. Juan Ponce de León, Hernando de Soto y Pánfilo de Narváez</i> Ponente: D. Julio Cosano Comps</p> <p>11 de marzo 7ª CONFERENCIA: <i>Costa del Sur de Norteamérica. Álvar Nuñez Cabeza de Vaca</i> Ponente: D. Alfonso Pastor García</p> <p>18 de marzo 8ª CONFERENCIA: <i>El Océano Pacífico. Vasco Nuñez de Balboa</i> Ponente: D. Julio Casal Queiro <i>La costa este de Norteamérica. Fortún Jimenez y Francisco de Ulloa.</i> Ponente: D. Tomás Aranda Soria</p> <p>25 de marzo 9ª CONFERENCIA: <i>Argentina, Paraguay y Uruguay. Alejo García y Pedro de Mendoza</i> Ponente: D. Julio Casal Queiro</p>	<p>18:30 h.</p>	<p>Sala Educarte</p>	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2020 C. Municipales de Mayores

CAMPAÑA de PREVENCIÓN de ACCIDENTES en PERSONAS MAYORES

Ciclo de Conferencias	Fecha	Hora	Lugar	
<p>“Desplázate seguro y protégeles”</p> <p>Colabora: Policía Municipal y AESLEME</p>	Miércoles 11	18:00 h.	C.M.M. Prados de Torrejón	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>
	Viernes 13	11:30 h.	C.M.M. Padre Vallet	
	Martes 17	17:00 h.	AAVV Colonia Los Ángeles	
	Lunes 23	12:00 h.	E.M.M Volturmo	
	Jueves 26	12:00 h.	AAVV La Cabaña	

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

FEBRERO // JUNIO

para personas mayores

Vamos a potenciar tus recursos con los valores de prevención, para que puedas vivir de una forma más segura sin renunciar a tus actividades cotidianas.

Conoce los locales y lugares del programa de talleres en los centros de mayores de Pozuelo o en nuestras redes sociales.

FEBRERO

- ✓ De la mano, llegamos siempre más lejos.
- ✓ Prevención de incendios en el hogar y cómo actuar en caso de que se produzca un incendio.

MARZO

- ✓ Desplázate seguro y protégeles.

ABRIL

- ✓ Cómo evitar caídas en casa y otros accidentes.

MAYO

- ✓ Cómo prevenir abusos y hurtos. Ponte a una persona especial en seguridad para ti y tu familia.

JUNIO

- ✓ ¿Ciclo de calor? ¿Qué no te afecta?



SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2020 C. Municipales de Mayores

Ciclo de Conferencias	Fecha	Hora	Lugar	
<p>PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA:</p> <p><i>Sesiones con frecuencia quincenal, dirigidas a apoyar a las personas cuidadoras, en lo referente al mundo de las emociones, el rol del cuidador, la comprensión y el manejo de los sentimientos de culpa y tristeza, miedo, ansiedad, dependencia, ...la comunicación y el apoyo social, etc...</i></p>  <p>Ponente: D. Guillermo Blanco Bailac. Psicólogo Clínico especialista en terapias de tercera generación</p>	<p>Viernes 6</p> <p><u>10ª SESIÓN:</u></p> <p>Herramientas para comunicarse mejor</p> <p>*****</p> <p>Viernes 20</p> <p><u>11ª SESIÓN:</u></p> <p>Afrontando y solucionando problemas de forma eficaz</p>	<p>De 10:00 a 12:00 h.</p>	<p>C.M.M. Padre Vallet</p>	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2020 C. Municipales de Mayores

Conferencia	Fecha	Hora	Lugar	
<p>Conoce las Redes Sociales:</p> <p>Facebook, Twitter e Instagram</p>  <p>Ponente: Dña. Sara Cantador Licenciada en Sociología</p>	<p>Martes 3</p> <p>Martes 10</p> <p>Viernes 27</p>	<p>17:00 h.</p> <p>18:00 h.</p> <p>11:30 h.</p>	<p>E.M.M Volturmo</p> <p>C.M.M. Prados de Torrejón</p> <p>C.M.M Padre Vallet</p>	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2020 C. Municipales de Mayores

Conferencia	Fecha	Hora	Lugar	
<p>Mitología en los Monumentos de Madrid</p>  <p>Ponente: D. Roselino López Ruiz Técnico especialista en informática y diseño gráfico</p>	<p>Viernes 6</p> <p>Jueves 19</p>	<p>12:30 h.</p> <p>11:30 h.</p>	<p>C.M.M. Prados de Torrejón</p> <p>E.M.M Volturmo</p>	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p>Fiestas y Tradiciones Valencia: Las Fallas</p>  <p>Ponente: D. Ignacio Puras Trimiño Dr. en Bellas Artes y Ldo. en Filosofía y Letras</p>	<p>Lunes 9</p> <p>Martes 17</p>	<p>12:15 h.</p> <p>12:00 h.</p>	<p>E.M.M Volturmo</p> <p>C.M.M Padre Vallet</p>	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p>Cuenca, ciudad encantada</p>  <p>Ponente: D. Ignacio Puras Trimiño Dr. en Bellas Artes y Ldo. en Filosofía y Letras</p>	<p>Jueves 12</p> <p>Lunes 16</p>	<p>12:00 h.</p> <p>12:15 h.</p>	<p>C.M.M Padre Vallet</p> <p>E.M.M Volturmo</p>	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2020 C. Municipales de Mayores

Conferencia	Fecha	Hora	Lugar	
<p>Agujetas. Qué son y cómo prevenirlas</p> <p>Ponente: D. Tibor Kozma Preparador físico</p>	Viernes 13	12:00 h.	C.M.M Prados de Torrejón	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p>Reinas que vienen de lejos. Austrias y Borbones</p>  <p>Ponente: D. Ángel Cuesta Muñoz Experto en Historia de Reinas españolas</p>	Martes 17	19:00 h.	Sala La Capilla Ayto. Pozuelo de Alarcón	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p>Monarquía, el camino empedrado entre el absolutismo y el parlamentarismo</p> <p>Ponente: D. Raúl García Domingo Ldo. en Historia del Arte</p>	Viernes 20	17:00 h.	C.M.M Padre Vallet	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>
<p>Grandes acontecimientos de la Historia. III Edad Moderna</p>  <p>Ponente: D. Julio Cosano Comps Estudioso de la historia</p>	Lunes 30	18:30 h.	Sala de Conferencias Centro Cultural Padre Vallet	<p>Asistencia Libre</p> <p>Hasta completar aforo</p>

OTRAS ACTIVIDADES

Marzo 2020 C. Municipales de Mayores

Evento	Fecha	Hora	Lugar	
DÍA MUNDIAL DEL PÁRKINSON	Miércoles 1 DE ABRIL	De 11:30 a 13:00 h.	Sala de la Capilla Ayto. Pozuelo de Alarcón	Inscripción a partir del día <u>16 de marzo</u> Plazas limitadas



DÍA MUNDIAL DEL PÁRKINSON
1 DE ABRIL DE 2020

**TALLER DE MUSICOTERAPIA
PARA LA ENFERMEDAD DE
PARKINSON:
“LA MÚSICA ES SALUD”**

**MIÉRCOLES 1 DE ABRIL
DE 11:30 A 13:00 H**

 Sala de la Capilla.
Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

 Inscripción a partir del 16 de marzo en los
Centros Municipales de Mayores. Plazas Limitadas

DÍA MUNDIAL DEL PÁRKINSON

1 DE ABRIL DE 2020

Programa de Actividades

“CONparkinsonVIVE”

Taller de **MUSICOTERAPIA** para la enfermedad de Parkinson:
“La música es salud”

Los avances en la enfermedad de Parkinson precisan de investigación constante, no solo en lo relativo a fármacos, sino también en otro tipo de terapias que permitan mejorar los síntomas de los enfermos de Parkinson. Las terapias complementarias entre las que se encuentra la musicoterapia, son de gran importancia por el nivel de beneficios que reportan a las personas afectadas y a su entorno.

La musicoterapia es el uso de la música con un fin terapéutico. La música ha demostrado tener efectos curativos: relaja el corazón, reduce la tensión y aumenta la secreción de endorfinas, un sedante natural. El estado de ánimo es fundamental para el sistema inmune. Las endorfinas producidas al escuchar o generar una melodía también mejoran el sistema inmunitario.

Denise Garat ofrecerá en este taller varias propuestas para que los asistentes puedan experimentar los beneficios de la música a nivel cognitivo, físico, emocional y social. Habrá canciones, juegos y bailes para que cada persona pueda comprobar los beneficios de esta terapia efectiva e integradora que permite, de forma divertida, liberar tensiones y mejorar la coordinación, la atención y la memoria.

La actividad está dirigida a las personas afectadas por la enfermedad y a sus cuidadores o personas interesadas en general, que quieran pasar por una experiencia vivencial de acercamiento a la enfermedad de Parkinson, a través de una actividad que permitirá aprender recursos y herramientas para aplicar en el día a día.

MESAS INFORMATIVAS

17:00-19:00 horas

Lugar: **Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón**

- Centro Municipal de Mayores Padre Vallet
Plaza Padre Vallet, s/n
28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
- Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón
Avda. Juan XXIII, s/n
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
- Espacio Municipal de Mayores Volturmo
C/ Volturmo (Prado de Somosaguas), nº 2
28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)