



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

**ACTIVIDADES Y HORARIOS
PROVISIONALES CENTROS
MUNICIPALES DE MAYORES
POZUELO DE ALARCÓN
CURSO 2020/21**

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.

Atendiendo a las recomendaciones y medidas de protección frente al Covid 19, en algunos casos será necesario realizar ajustes de ubicación y horarios, así como en la dinámica de funcionamiento y días de asistencia, para garantizar un correcto y seguro desarrollo. Estando previsto en su caso, la cancelación temporal de actividades y talleres si fuera necesario. La información que se presenta a continuación, queda supeditada a la situación, autorización y recomendaciones de las autoridades sanitarias en el momento de su puesta en marcha y ejecución.

ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	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
<p>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.</p>					
POL. EL TORREÓN M y J 9,00 H.		POL. EL TORREÓN M y J 10,00 H.		POL. EL TORREÓN M y J 13,00 H.	
GRUPO 11 VOLTURNO M y J 10,00 H.		GRUPO 12 VOLTURNO M y J 11,00 H.		GRUPO 13 VOLTURNO M y J 12,00 H.	
				GRUPO 14 VOLTURNO M y J 13,00 H.	

BAILE DEPORTIVO	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	AJEDREZ
	P. VALLET M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 12,00 H.	VOLTURNO X y V 9,00 H.	
<p>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</p>				
<p>Actividad en el que aprenderemos las reglas y diferentes estrategias del juego de AJEDREZ</p>				

PILATES					
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.

GRUPO 1
P. VALLET VIERNES 17,00 H

TAI CHÍ	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.
<p>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.</p>					

YOGA	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.
<p>Actividad que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación</p>					

DEFENSA PERSONAL Y MUSCULACIÓN	GRUPO 1
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	P. VALLET L y X 9,00 H.

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

GYM-BASQUET
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.

ACTIVA TU MENTE	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.	
	<p>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.</p>					
	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.		

PSICOMOTRICIDAD				
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.

Taller de PETANCA
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

DIBUJO Y PINTURA		GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
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.
		GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
		P. TORREJÓN MARTES 16,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.
		GRUPO 9			P. TORREJÓN VIERNES 12:00 H.
		GRUPO 10	GRUPO 11		
		VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO JUEVES 16,30 H.		

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

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

Taller DE ESTAÑO		GRUPO 1
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.

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

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

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

Taller LABORES-CORTE CONFECCIÓN		GRUPO 1
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.

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

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

Taller CASTAÑUELAS		GRUPO 1
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		P. TORREJÓN VIERNES 10,30 H

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

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

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

Taller SEVILLANAS		
Aprendiendo a bailar las sevillanas, en este taller, trabajamos la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y las relaciones sociales		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 18,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.
GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
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. Se realizará prueba de nivel para la asignación de grupo	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	
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.	GRUPO 1
	BÁSICO
	P. VALLET VIERNES 10,00 H.
	GRUPO 2
	INTERMEDIO
	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.
	GRUPO 3
	AVANZADO
	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.

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

Taller de JUEGOS DE CARTAS		
Taller en el que aprenderemos las normas y estrategias de diferentes juegos de cartas: Mus, Rummy y Canasta.	GRUPO 1	GRUPO 2
	VOLTURNO LUNES 18,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 17,30 H.

HABLEMOS DEL DÍA A DÍA	
Espacio de debate en el que se comentarán temas interesantes y actuales	GRUPO 1
	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 16,30 H.

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

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

ÁREA CULTURAL

LITERATURA Y EXPRESIÓN ORAL		
Lectura y análisis de obras de autores de relieve en la literatura	GRUPO 1	GRUPO 2
	P. VALLET LUNES 18,00 H.	VOLTURNO JUEVES 10,00 H.

GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"	
Orquesta de Pulso y Púa	GRUPO 1
	P. TORREJÓN L y X 11,00 H.

HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE		
Conocer los distintos periodos de la historia que han dejado una huella imborrable en nuestra realidad contemporánea	GRUPO 1	GRUPO 2
	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	
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 1
	VOLTURNO MARTES 19,00 H.

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.