



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

# **ACTIVIDADES Y HORARIOS PROVISIONALES CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2021/22**

#### **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.

Correo electrónico: [talleresparamayores@pozuelodealarcon.org](mailto:talleresparamayores@pozuelodealarcon.org)

*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 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					
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET L y X 10,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. VALLET L y X 11,00 H.	<b>GRUPO 3</b> P. VALLET L y X 12,00 H.	<b>GRUPO 4</b> P. VALLET L y X 13,00 H.	<b>GRUPO 5</b> P. VALLET M y J 13,00 H.	<b>GRUPO 15</b> P. VALLET M y J 16,00 H.
<b>GRUPO 6</b> POL. EL TORREÓN M y J 9,00 H.	<b>GRUPO 7</b> POL. EL TORREÓN M y J 10,00 H.	<b>GRUPO 8</b> POL. EL TORREÓN M y J 11,00 H.	<b>GRUPO 9</b> POL. EL TORREÓN M y J 12,00 H.	<b>GRUPO 10</b> POL. EL TORREÓN M y J 13,00 H.	<b>GRUPO 16</b> POL. EL TORREÓN L y X 10,00 H.
<b>GRUPO 11</b> VOLTURNO M y J 10,00 H.	<b>GRUPO 12</b> VOLTURNO M y J 11,00 H.	<b>GRUPO 13</b> VOLTURNO M y J 12,00 H.	<b>GRUPO 14</b> VOLTURNO M y J 13,00 H.	<b>GRUPO 17</b> VOLTURNO M y J 11,00 H.	<b>GRUPO 18</b> VIDEOCONFERENCIA M y J 17,00 H.

BAILE DEPORTIVO				
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET M y J 11,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. TORREJÓN M y J 12,00 H.	<b>GRUPO 3</b> VOLTURNO X y V 9,00 H.	<b>GRUPO 4</b> POL. EL TORREÓN L y X 9,00 H.	<b>GRUPO 5</b> VIDEOCONFERENCIA M y J 17,00 H.

PILATES							
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET M y J 9,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. VALLET M y J 12,00 H.	<b>GRUPO 3</b> P. TORREJÓN L y X 9,00 H.	<b>GRUPO 4</b> P. TORREJÓN L y X 10,00 H.	<b>GRUPO 5</b> VOLTURNO L y X 11,00 H.	<b>GRUPO 6</b> VOLTURNO L y X 13,00 H.	<b>GRUPO 7</b> VOLTURNO M Y J 12,00 H.	<b>GRUPO 8</b> VIDEOCONFERENCIA M y J 16,00 H.

YOGA						
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET M y J 17,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. TORREJÓN M y J 9,00 H.	<b>GRUPO 3</b> P. TORREJÓN M y J 10,00 H.	<b>GRUPO 4</b> VOLTURNO L Y X 12,00 H.	<b>GRUPO 5</b> VOLTURNO M Y J 09,00 H.	<b>GRUPO 6</b> VOLTURNO L Y X 09,00 H.	<b>GRUPO 7</b> VIDEOCONFERENCIA M y J 10,00 H.

TAI CHÍ			
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET M y J 10,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. TORREJÓN M y J 11,00 H.	<b>GRUPO 3</b> P. TORREJÓN L y X 16,00 H.	<b>GRUPO 4</b> VOLTURNO L y X 10,00 H.

MUSCULACIÓN
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET L Y X 9,00 H.

ACTIVA TU MENTE				
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET MARTES 10,30 H.	<b>GRUPO 2</b> P. VALLET MARTES 12,00 H.	<b>GRUPO 3</b> P. VALLET MARTES 16,30 H.	<b>GRUPO 4</b> P. VALLET MIÉRCOLES 17,00 H.	<b>GRUPO 5</b> P. VALLET VIERNES 11,30 H.

GIMNASIA AL AIRE LIBRE
<b>GRUPO 1</b> PARQUE Cº HUERTAS L y X 10,00 H.

<b>GRUPO 6</b> P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,30 H.	<b>GRUPO 7</b> P. TORREJÓN VIERNES 12,30 H.	<b>GRUPO 8</b> P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	<b>GRUPO 9</b> P. TORREJÓN JUEVES 10,00 H.	<b>GRUPO 15</b> P. TORREJÓN MIÉRCOLES 16,00 H.
--------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

GYM-BASQUET
<b>GRUPO 1</b> POL. EL TORREON L y X 11,00 H.

<b>GRUPO 10</b> VOLTURNO MARTES 10,30 H.	<b>GRUPO 11</b> VOLTURNO MARTES 12,00 H.	<b>GRUPO 12</b> VOLTURNO MIÉRCOLES 11,00 H.	<b>GRUPO 13</b> C. LOS ÁNGELES MARTES 17,00 H.	<b>GRUPO 14</b> LA CABANA JUEVES 12,00 H.
---------------------------------------------------	---------------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

AJEDREZ
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET VIERNES 17,00 H.

PSICOMOTRICIDAD				
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET L y X 16,30 H.	<b>GRUPO 2</b> P. TORREJÓN M y J 13,00 H.	<b>GRUPO 3</b> P. TORREJÓN M y J 16,00 H.	<b>GRUPO 4</b> VOLTURNO M y J 10,00 H.	<b>GRUPO 5</b> C. LOS ÁNGELES M y J 11,30 H.

TALLER DE PETANCA
<b>GRUPO 1</b> P. TORREJON L y V 18,00 H.

**ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

DIBUJO Y PINTURA			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
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	GRUPO 9	GRUPO 12	GRUPO 13
P. TORREJÓN MARTES 16,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 12:00 H.	P. TORREJÓN MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 12:00 H.

GRUPO 10	GRUPO 11
VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO JUEVES 16,30 H.

RESTAURACIÓN		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET JUEVES 12,00 H.	P. VALLET VIERNES 10,00 H.	P. VALLET VIERNES 12,00 H.

TEJER
GRUPO 1
P. VALLET VIERNES 16:00 H.

TALLER PINTURA EN TELA	
GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET JUEVES 17,30 H	P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.

TALLER DE ESTAÑO
GRUPO 1
P. TORREJÓN VIERNES 16,30 H.

TALLER MARQUETERÍA	
GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET L y J 10,30 H.	P. VALLET M y V 10,30 H.

BISUTERÍA
GRUPO 1
P. VALLET LUNES 18,00 H.

TALLER TALLA EN MADERA	
GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET MIÉRCOLES 10,00 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.

TALLER CASTAÑUELAS
GRUPO 1
P. VALLET VIERNES 10,30 H

BAILE		
GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 6
P. VALLET LUNES 17,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 17,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 16,30 H.
GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 5
P. VALLET LUNES 18,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 18,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 18,00 H.

TALLER FLORES DE TELA
GRUPO 1
P. VALLET MIÉRCOLES 16,00 H.

TALLER SEVILLANAS		
GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 5
P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.	VOLTURNO JUEVES 18,00 H.
GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 6
P. VALLET MIÉRCOLES 18,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 18,30 H.	VOLTURNO JUEVES 19,00 H.

ENCUADERNACIÓN	
GRUPO 1	GRUPO 2
P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 18,00 H.

MANUALIDADES	
GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,00 H.

**ÁREA FORMATIVA**

IDIOMA INGLÉS						
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7
BÁSICO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	BÁSICO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. VALLET JUEVES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 10,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 10,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 12,00 H.
GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11			
PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO	AVANZADO			
VOLTURNO	VOLTURNO	VOLTURNO	VOLTURNO			
VIERNES 10,30 H.	VIERNES 12,00 H.	JUEVES 12,30 H.	VIERNES 9,00 H.			
GRUPO 12	GRUPO 13	GRUPO 14				
BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO				
VIDEOCONFERENCIA	VIDEOCONFERENCIA	VIDEOCONFERENCIA				
LUNES 9,00 H.	MARTES 9,00 H.	JUEVES 9,00 H.				

IDIOMA FRANCÉS		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. VALLET VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.

GUITARRA -VARIOS NIVELES-	
GRUPO 1	GRUPO 2
AVANZADO	BÁSICO
P. TORREJÓN MARTES 18,30 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,30 H.

NUEVAS TECNOLOGÍAS --VARIOS NIVELES--					
INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO					
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	
P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.	P. TORREJÓN JUEVES 13,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 16,00 H.	VOLTURNO JUEVES 9,00 H.	VOLTURNO JUEVES 16,30 H.	
INFORMÁTICA NIVEL INTERMEDIO					
GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 15	GRUPO 16
P. TORREJÓN MIÉRCOLES 11,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 16,30 H.	VOLTURNO LUNES 17,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 16,00 H.	VOLTURNO JUEVES 11,30 H.
INFORMÁTICA NIVEL AVANZADO					
GRUPO 11	GRUPO 12	GRUPO 13	GRUPO 14	GRUPO 17	GRUPO 18
P. TORREJÓN MIÉRCOLES 9,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 9,30 H.	VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO JUEVES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 17,30 H.	VOLTURNO MARTES 10,00 H.

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

**ÁREA CULTURAL**
**GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"**

LITERATURA Y EXPRESIÓN ORAL	
GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET LUNES 18,00 H.	VOLTURNO JUEVES 10,00 H.

ORQUESTA PULSO Y PÚA
GRUPO 1
P. TORREJÓN L y X 11,00 H.

HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET LUNES 10,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 11,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 17,00 H.
GRUPO 4		GRUPO 5
P. VALLET LUNES 11,30 H.		VOLTURNO LUNES 17,00 H.

CORAL POLIFÓNICA
GRUPO 1
P. TORREJÓN M y X 17,00 H.

 PENDIENTE DE  
 CONFIRMACIÓN SEGÚN  
 SITUACIÓN SANITARIA POR  
 COVID19

GRUPO DE TEATRO
GRUPO 1
P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.

TALLER DE TEATRO
GRUPO 1
VOLTURNO MARTES 19,00 H.

### 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.
<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.
<b>PILATES</b>	Ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos coordinados con la respiración.
<b>YOGA</b>	Actividad que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación
<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.
<b>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
<b>GIMNASIA AL AIRE LIBRE</b>	Gimnasia de mantenimiento al aire libre
<b>GYM-BASQUET</b>	Gimnasia de mantenimiento que utiliza el baloncesto como herramienta para conservar y mejorar nuestro estado físico
<b>AJEDREZ</b>	Aprenderemos las reglas y diferentes estrategias del juego de AJEDREZ
<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.
<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

### ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

<b>DIBUJO Y PINTURA</b>	El objetivo de esta actividad es dar a conocer aspectos teóricos y prácticos sobre las diferentes técnicas de dibujo artístico.
<b>RESTAURACIÓN</b>	Taller para aprender las diferentes técnicas y métodos que permitan restaurar muebles antiguos.
<b>MANUALIDADES</b>	Aplicación de técnicas artísticas en diferentes materiales como cristal, madera, escayola...
<b>Taller DE ESTAÑO</b>	Taller artesanal para decorar todo tipo de objetos funcionales como portarretratos, joyeros, cajas, abanicos, retablos a pequeña escala e incluso cuadros
<b>Taller PINTURA EN TELA</b>	Actividad creativa dirigida a la decoración, sobre tela, de distintas labores: cuadros, mantelerías, etc
<b>Taller FLORES DE TELA</b>	Creación de centros florales con tela y otros materiales tales como medias, alambres.

<b>BISUTERIA</b>	Espacio para aprender a diseñar y crear complementos (anillos, pulseras, collares...)
<b>Taller de TALLA EN MADERA</b>	Taller donde se aprende a moldear una madera creando diferentes objetos
<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>ENCUADERNACIÓN</b>	Taller donde se aprenden diferentes técnicas artesanales de encuadernación
<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>TEJER</b>	Taller creativo donde aprender a hacer diferentes cosas con las agujas de punto y ganchillo
<b>BAILE</b>	Taller donde trabajamos la expresión corporal y la coordinación aprendiendo los bailes en línea actuales
<b>Taller SEVILLANAS</b>	Aprendiendo a bailar las sevillanas, en este taller trabajamos la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y las relaciones sociales

#### ÁREA FORMATIVA

<b>IDIOMA INGLÉS</b>	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
<b>IDIOMA FRANCÉS</b>	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
<b>GUIARRA -VARIOS NIVELES-</b>	Enseñanza de las técnicas que permiten el manejo de la guitarra
<b>NUEVAS TECNOLOGÍAS -VARIOS NIVELES-</b>	Conocer y manejar el ordenador. A través de varios niveles se acercarán a diferentes programas, navegación por internet, etc.
<b>DISPOSITIVOS MÓVILES</b>	Aprender a optimizar el uso del teléfono móvil, y tablet en su caso, conociendo su organización, diferentes aplicaciones y funcionalidades

#### ÁREA CULTURAL

<b>LITERATURA Y EXPRESIÓN ORAL</b>	Lectura y análisis de obras de autores de relieve en la literatura
<b>HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE</b>	Conocer los distintos periodos de la historia que han dejado una huella imborrable en nuestra realidad contemporánea
<b>TALLER DE TEATRO</b>	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

#### GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"

<b>ORQUESTA DE PULSO Y PÚA</b>	Conjunto musical que interpreta piezas adaptadas a los instrumentos que forman la orquesta
<b>CORAL POLIFÓNICA</b>	Conjunto vocal que interpreta diferentes temas musicales
<b>GRUPO DE TEATRO</b>	Grupo artístico que representa obras de los diferentes géneros teatrales. Dirigido a personas con experiencia previa







