

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
VISITA GUIADA: ANTONIO PALACIOS, ARQUITECTO DE MADRID	Miércoles 15 y viernes 17 diciembre	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Precio: 7 € por persona Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de diciembre Plazas limitadas
VISITA GUIADA BELENES 2021 <i>BELÉN MONUMENTAL DE SAN LORENZO DE EL ESCORIAL Y BELÉN TRADICIONAL DEL PALACIO DEL INFANTE DON LUIS DE BOADILLA DEL MONTE</i>	Jueves 16 y lunes 20 diciembre	<i>Jornada de mañana</i>	San Lorenzo de el Escorial y Boadilla del Monte	Precio: 7 € por persona Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13 de diciembre Plazas limitadas
ENCUENTRO DE NAVIDAD PARA LAS PERSONAS MAYORES EN SEGOVIA <ul style="list-style-type: none"> • Traslado en autocar • Visita guiada a la ciudad de Segovia • Almuerzo en Restaurante "El Pórtico Real". Hotel Cándido • Tiempo libre 	Martes 21 diciembre	<i>Jornada completa</i>	Ciudad de Segovia	Precio: 29,5 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 diciembre Plazas limitadas

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.**

En ambos casos, a partir de la fecha y hora indicada.

Plazas limitadas.

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

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

Aportar nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.

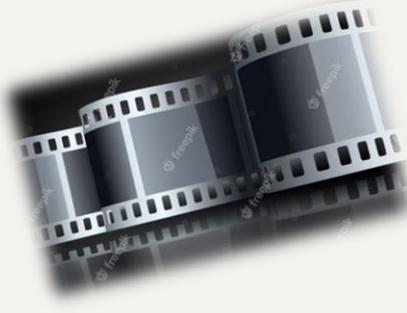
SESIONES Y CONFERENCIAS

Diciembre 2021 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>"Herramientas para mantener una mente activa"</p> <p><i>Ponente: Carmen Esteban Ramírez. Terapeuta ocupacional. Graduada en Educación física y titulada en Psicomotricidad Socioeducativa</i></p> 	<p>Viernes 3 de diciembre</p>	<p>de 11.45 a 12.45 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>" Fuerza y Cardio... sigue en forma en navidad"</p> <p><i>Ponente: Tibor Kozma. Preparador físico</i></p>	<p>Viernes 10 de diciembre</p>	<p>de 12.00 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
<p>" Técnicas de respiración para mejorar tu salud"</p> <p><i>Ponente: Deborah Sáez Del Valle. Titulada en Hatha Yoga y Vinyasa. Experta en Yoga Terapéutico. Coach Social para motivación en procesos de cambio.</i></p>	<p>Martes 14 de diciembre</p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Diciembre 2021 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>" Pensar bien para vivir mejor"</p> <p><i>Esta charla tiene como objetivo ayudar a tomar conciencia de la forma de pensar y sentir, así como ofrecer pistas que ayuden a descubrir cómo se genera el sufrimiento y la insatisfacción. Se ofrecerán herramientas para aumentar el equilibrio y autocontrol emocional.</i></p> 	<p>Viernes 17 de diciembre</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>" Navidad en el cine"</p> <p><i>Ponente: José Javier Ríos Vicente. Diplomado en cinematografía y artes audiovisuales</i></p> 	<p>Miércoles 22 de diciembre</p>	<p>de 17.00 a 18.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>APPrende a usar tú móvil</p> <p><i>Imparte SECOT Talleres de Envejecimiento Activo a través de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid.</i></p> 	<p><u>Grupo 1:</u> Jueves 9 y 16 de diciembre (2 sesiones)</p> <p><u>Grupo 2:</u> Lunes 13 y 20 de diciembre (2 sesiones)</p>	<p>de 16.00 a 18.00 h</p> <p>de 10.00 a 12.00 h</p>	<p>Centro Cultural Padre Vallet</p> <p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>El refinamiento y el glamour de la música de Duke Ellington</p> <p><i>Uno de los grandes compositores del Siglo XX, y uno de los músicos más importantes del Jazz</i></p>  <p><i>Ponente: Germán Mora Ayala. Comunicador Social-Periodista, Máster en Estética y Teoría de las Artes, Diploma de Estudios Avanzados en Historia del Cine, y Cap. en Lengua y Literatura. Director y organizador de programas de Radio.</i></p>	<p>Jueves 9 y 16 de diciembre (2 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SESIONES

Diciembre 2021 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Taller de Belenes Realiza tu propio belén con arcilla de secado al aire (autofraguante)</p> <p><i>Ponente: María Valdés.</i> <i>Titulada en vidrio y cerámica</i></p> 	Lunes 13 y 20 de diciembre	de 10.30 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7 Plazas limitadas

Las **peticiones de inscripción a TALLERES Y SEMINARIOS** se realizarán de manera **PRESENCIAL** en los **Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón**, a partir de la fecha y hora indicada.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones. Aportar nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.

SESIONES ONLINE A TRAVÉS DE VIDEOCONFERENCIA

Diciembre 2021 C. Municipales de Mayores

SESIÓN ONLINE	Fecha	Hora	Formato	Inscripción
<p>APPrende a usar tu móvil</p> <p><i>Imparte SECOT</i> Talleres de Envejecimiento Activo a través de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid.</p> 	<p>Viernes 10 y 17 de diciembre (2 sesiones)</p>	<p>de 11.30 a 13.30 h.</p>	<p>Sesión online a través de videoconferencia</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>La muerte en el antiguo Egipto</p> <p><i>Ponente: Miguel Ángel Mira. Licenciado en Arqueología</i></p> 	<p>Lunes 13 y 20 de diciembre (2 sesiones)</p>	<p>de 17.00 a 18.30 h.</p>	<p>Sesión online a través de videoconferencia</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7</p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** a **SESIONES ONLINE-VIDEOCONFERENCIA** se realizarán a través de **CORREO ELECTRÓNICO** a la siguiente dirección:

talleresparamayores@pozuelo.madrid a partir de la fecha y hora indicada, referenciando el **título de la sesión**.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones. Aportar nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.

PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA

Diciembre 2021 C. Municipales de Mayores

Dirigido a personas que ejercen cuidados a familiares o allegados mayores con enfermedades crónicas, y que no son profesionales. El objetivo es ofrecer estrategias de afrontamiento y de apoyo emocional ante el reto de cuidar a enfermos crónicos.

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD, ESCUCHANDO A LOS MAYORES</p> <p><i>Charla dirigida a personas cuidadoras y a personas mayores, enfocada en conocer los fundamentos del acompañamiento a personas mayores de 65 años que vivan y/o se sientan solas, en situación de soledad no deseada o aislamiento social. El objetivo es recordarles el valor y sentido que continúa teniendo su vida a través de un acompañamiento terapéutico basado en la escucha activa y las respuestas empáticas. De esta manera, trabajamos la salud y el bienestar emocional de las personas mayores para que tomen consciencia de cómo están viviendo su soledad, que conozcan los recursos personales de que disponen, etc...</i></p>	<p>Miércoles 15 de diciembre</p>	<p>de 17.30 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción telefónica: 662193223 626470381</p> <p>A partir del 2 de diciembre. En horario de 8.30 a 18.00 h de lunes a jueves y de 8.30 a 15.00 h los viernes.</p> <p>Plazas limitadas</p>

LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS SE LLEVARÁN A CABO ATENDIENDO A LA AUTORIZACIÓN Y RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.

FESTIVAL DE NAVIDAD DE LOS C.M. MAYORES

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>RECITAL DE POEMAS PROPIOS “AL GALOPE DEL TIEMPO” DE TERESA GALLEGO PÉREZ</p>  <p>Y</p> <p>CONCIERTO DE LA ORQUESTA DE PULSO Y PÚA “ENTRE AMIGOS” DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES</p> 	<p>Domingo 19 de diciembre</p>	<p>18.00 h</p>	<p>Escuela Municipal de Música y Danza</p> <p>C/ Irlanda, nº 3</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>

CICLO DE VIDEOCONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA:

**HISPANIA. DE LA PREHISTORIA A LOS
PRIMEROS REINOS CRISTIANOS**



 **Pozuelo**

- ✓ 1 de diciembre. **La Hispania visigoda (II)** Julio Casal
- ✓ 15 de diciembre. **Los árabes (I)** Julio Cosano
- ✓ 12 de enero. **Los árabes (II)** Julio Cosano
- ✓ 19 de enero. **Formación de los primeros reinos cristianos (I)** José Luis Pérez
- ✓ 26 de enero. **Formación de los primeros reinos cristianos (II)** José Luis Pérez
- ✓ 2 de febrero. **Arte prerrománico.** Tomás Aranda
- ✓ 9 de febrero **Mesa redonda fin de ciclo**

**Las sesiones se llevarán a cabo a través
videoconferencia
a las 18.30 H.**

Abierto el plazo de inscripción a través de correo electrónico a la siguiente dirección:

tallerparamayores@pozuelo.madrid

Plazas limitadas.

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

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

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.

Precio menú diario: 6,27 €

Puede consultar la tarifa 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 20.00 horas
Sábados de 10:00 a 14:00 horas

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:** lunes y miércoles de 10:00 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:** martes y jueves de 10:00 a 14:00 h.

Solicitar **cita previa** en conserjería del Centro o en el teléfono **91 352 31 05**.

Precio servicio quiropedia: **10,98 € sesión**.

Más información:

 @ayto_pozuelo
 facebook.com/ayto.pozuelo.alarcon
 @ayto_pozuelo



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**
www.pozuelodealarcon.org