

PROGRAMACIÓN **OCTUBRE 2022**

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>CAIXA FORUM. EXPOSICIÓN:</p> <p>MOMIAS DE EGIPTO. REDESCUBRIENDO 6 VIDAS</p> 	Lunes 17 y miércoles 21	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: 1,80 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>PARQUE EUROPA.</p> <p><i>Reproducciones de los monumentos más emblemáticos de las principales ciudades europeas.</i></p>	Martes 18	<i>Jornada de mañana</i>	Torrejón de Ardoz	<p>Precio: 3,25€ Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>FUNDACION TELEFÓNICA. EXPOSICIÓN:</p> <p>CÓDIGO Y ALGORITMOS. SENTIDO EN UN MUNDO CALCULADO</p> 	Martes 25 y jueves 27	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: Gratis Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 17 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Octubre 2022 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p style="text-align: center;">REAL FÁBRICA DE CRISTALES DE LA GRANJA DE SEGOVIA</p>  <p style="text-align: center;">MUSEO TECNOLÓGICO DEL VIDRIO</p>	<p>Miércoles 26</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Segovia</p>	<p>Precio: 5,50 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 21 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p style="text-align: center;">MUSEO de la HISTORIA DE LA COMUNIDAD JUDIA DE MADRID</p>	<p>Lunes 7 y martes 8 de <u>NOVIEMBRE</u></p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 8 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 14 de octubre</p> <p>Plazas limitadas</p>

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 talleresparamayores@pozuelo.madrid**, **referenciando el destino y día de la visita e indicando**: nombre, apellidos, teléfono y nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.


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.

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

SESIONES Y CONFERENCIAS

Octubre 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD</p> <p>Resiliencia y psicología positiva:</p> <p><i>Cómo afecta nuestra forma de pensar a nuestra conducta.</i></p> <p><i>Ponente: Marina Gallego. Psicóloga.</i></p>	<p>Lunes 3 de octubre</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h.</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Compras por internet nivel medio-avanzado</p> <p></p> <p><i>Ponente: Oscar Tugores Martínez. Docente de Nuevas Tecnologías en los Centros M. de Mayores.</i></p>	<p>Jueves 13 de octubre</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	



SESIONES Y CONFERENCIAS

Octubre 2022 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Nuevas tendencias en el campo de la tecnología de la edad.</p> <p>Telesalud, pantallas inteligentes e interfaces de voz y tecnología de sensores. La tecnología como medio de accesibilidad y cuidado para las personas mayores.</p> <p><i>Ponente: Silvia Pinto</i></p>	Lunes 24 de octubre	de 12.00 a 13.30 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Mindfulness</p> <p>Cómo estar aquí y ahora</p>  <p><i>Ponente: Marina Gallego. Psicóloga.</i></p>	Viernes 28 de octubre	de 12.00 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Cómo empezar a cuidarte con Yoga</p> <p><i>Ponente: Deborah Sáez del Valle.</i></p> <p><i>Titulada en Hatha Yoga y Vinyasa. Experta en Yoga terapéutico. Coach Social para motivación en procesos de cambio.</i></p>	<p>Lunes 10 y 17 de octubre (2 sesiones)</p>	<p>de 13.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Flexicardio Sesiones de activación corporal</p>  <p><i>Ponente: Ponente: Marian Ajo García.</i></p> <p><i>Titulada en bailes de salón, zumba y pilates</i></p>	<p>Martes 18 y 25 de octubre (2 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Taller Jurídico Derecho de sucesiones: testamentos, declaración de herederos, ...</p>  <p><i>Ponente: Ilustre Colegio de Abogados de Madrid</i></p> <p>Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid.</p> <p>Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia</p>	<p>Jueves 20 de octubre (1 sesión)</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Sala de Conferencias Centro Cultural Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2022 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Despertar con una Sonrisa</p> <p>El taller pretende dar respuesta a las preocupaciones que se originan a menudo por el hecho de no dormir bien, con la voluntad de poner a su alcance información para ayudar a conocer más el sueño y sus alteraciones, ofreciendo estrategias para conseguir un descanso nocturno reparador.</p>  <p><i>Convenio suscrito entre la Consejería de Políticas Sociales y Familia y la Fundación Bancaria la Caixa.</i></p>	<p>Jueves 27 de octubre, 3 Y 10 de NOVIEMBRE (3 sesiones)</p>	<p>de 11.30 a 13.30 h</p>	<p>Sala de Conferencias Centro Cultural Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 18</p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** a TALLERES Y SEMINARIOS se realizarán de manera **PRESENCIAL** en los **Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón** o a través del **CORREO ELECTRÓNICO** talleresparamayores@pozuelo.madrid , referenciando **el título y día/s del taller o seminario e indicando:** nombre, apellidos, teléfono y nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

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.

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

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA: “HISTORIA DE LOS GRIEGOS”

*PRIMERAS CIVILIZACIONES. ÉPOCA OSCURA: (1100-750 a.C.)
de la Edad del Bronce a las primeras comunidades.*

Miércoles 5 de octubre
LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES EGEAS (I)
Ponente: José Luis Pérez Castellanos

Miércoles 19 de octubre (formato videoconferencia)
LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES EGEAS (II). LOS GRIEGOS MICÉNICOS
Ponente: José Luis Pérez Castellanos

Miércoles 26 de octubre
LAS ARTES EN LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES
Ponente: Alfonso Pastor García

Lugar de realización presencial:
SALA EDUCATE. Camino de las Huertas, nº 9
18:30 h.
Asistencia Libre hasta completar aforo.

Para las sesiones del ciclo en **formato videoconferencia** se realizará la inscripción a las mismas a partir de las 10.00 h. del **7 de octubre**, Indicando: nombre, apellidos y teléfono de contacto a través de correo electrónico a la siguiente dirección: talleresparamayores@pozuelo.madrid

La programación completa del Ciclo, puede consultarse en la web municipal. Además de los ponentes de las sesiones del mes de octubre, participarán en posteriores conferencias: **Tomás Aranda, Julio Cosano y Julio Casal**

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**.