

PROGRAMACIÓN MARZO 2025

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
SALA HISTÓRICA DE LA GUARDIA REAL 	Miércoles 5 y jueves 13	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>26 de FEBRERO</u> Plazas limitadas
INSTALACIONES CENTRO CULTURAL LA CASA ENCENDIDA Visita al edificio y las instalaciones en la que se habla de la historia y del uso actual del edificio. 	Jueves 6 y miércoles 12	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Precio: 3€ Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>28 de FEBRERO</u> Plazas limitadas

VISITAS CULTURALES

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
EXPOSICIÓN: "CAMINOS MÍSTICOS" MUSEO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA La exposición muestra una selección de obras del Museum of Sacred Art Foundation (Bruselas) para hacer un repaso de las diferentes tradiciones de las diversas regiones de la India, que permiten abordar temas relacionados con la espiritualidad ancestral de dicho subcontinente. 	Miércoles 19 y 26	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>11 de marzo</u> Plazas limitadas
EXPOSICIÓN: CAPRILE LORENZO SALA CANAL DE ISABEL II Un viaje por la vida y obra del modista Lorenzo Caprile. 	Martes 25 y viernes 28	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>19 de marzo</u> 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** 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.

VISITA CULTURAL DE JORNADA COMPLETA

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
RUTA DE LOS CASTILLOS: COCA Y ARÉVALO   **Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo	Jueves 27	Jornada completa	Provincias de Segovia y Ávila	Precio: 32 €

INCLUYE:

JORNADA DE MAÑANA. CASTILLO DE COCA, SEGOVIA.

Durante la visita se verá: Capilla, Sala de Armas, Sala Museo, Galería Torre, Mirador, Galería norte, Sala de los Jarros, Sala de acceso a la mazmorra, Mazmorra o almacén.

JORNADA DE TARDE. CASTILLO DE ARÉVALO, ÁVILA.

Castillo de Arévalo del siglo XV y reformado durante el XVI por orden de los Reyes Católicos para convertirlo en fortaleza artillera. Presenta ladrillo por estas obras de adecuación, con el característico toque mudéjar propio de la zona. Es de planta pentagonal con una gran Torre del Homenaje y presenta foso adelantado con restos de defensas.

Sirvió como prisión real de la cercana corte de Madrid, albergando personajes ilustres como el príncipe Guillermo de Orange. Tras dos siglos de abandono y su uso como cementerio, el Ministerio de Agricultura se hizo cargo de él en los años 50, restaurándolo. Actualmente alberga la exposición permanente "Castillo y silo. Un lugar único en el mundo".

La presentación de solicitudes para participar en el sorteo de adjudicación de plazas para la VISITA CULTURAL de JORNADA COMPLETA, se realizará a partir de las:

10:00 horas del día 14 marzo y hasta las 14.00 h del 17 de marzo.

De manera presencial de lunes a viernes, en los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón de 10.00 a 14.00 h. 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.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

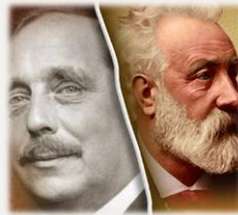
SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Inteligencia artificial para teléfonos móviles ¿Qué es? ¿Cómo descargar e instalar?  <i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores.</i>	Martes 4 de marzo	13.00 h	Sala la Capilla Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón Plaza mayor, 1	Asistencia libre hasta completar aforo
El sueño es un superpoder Dormir es la mejor “medicina” para el cerebro, aunque dormir bien se ha vuelto un lujo. ¿Qué podemos hacer para dormir mejor?  <i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.</i>	Jueves 13 de marzo	17.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	
	Martes 18 de marzo	18.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
	Miércoles 19 de marzo	16.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
El arte en la antigua Grecia  <i>Ponente: Yohana Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes y experta en Educación Artística.</i>	Lunes 17 y 24 de marzo (2 sesiones)	13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
Secretos de los cuadros del Museo del Prado  <i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón".</i>	Martes 25 de marzo	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	
Los orígenes de la literatura de ciencia ficción: apuntes sobre Verne y Wells  <i>Ponente: Gabriel Rodríguez Marcos. Licenciado en Historia Antigua con doctorado en Historia antigua. Profesor de literatura en el centro cultural Volturmo.</i>	Viernes 28 de marzo	17.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
La pareja en equilibrio: herramientas para fortalecer nuestras relaciones  <i>Ponente: Equipo del Punto Municipal del observatorio Regional contra la violencia de Género (P.M.O.R.V.G) con motivo de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer.</i>	Jueves 6 de marzo (1 sesión)	de 12.15 a 13.15 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>27 de FEBRERO</u> Plazas limitadas
Iniciación al baile moderno  <i>Ponente: Paula Nieto Sánchez. Profesora de danza moderna.</i>	Lunes 10 de marzo (1 sesión)	de 12.00 a 13.30 h	Espacio Municipal de Mayores Voturno	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>3 de marzo</u>

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Compra en internet de forma segura Nivel avanzado Madrid Aula Digital en Pozuelo 2025  <i>En colaboración con la Concejalía de Administración Digital, Calidad e Innovación</i>	<u>Grupo 1:</u> Martes 11 y miércoles 12 de marzo (2 sesiones) <u>Grupo 2:</u> Jueves 13 y viernes 14 de marzo (2 sesiones)	de 10.00 a 14.00 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno Centro Cultural Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>4 de marzo</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos

Esta formación te enseña a comprar en línea de forma segura. Descubre el comercio electrónico y plataformas como Amazon o AliExpress. Aprende a crear cuentas, identificar señales de alerta y realizar reclamaciones. Compra en línea con seguridad protegiendo tu privacidad.

¿Te gustaría comprar en internet, pero te da miedo cometer algún error?

¿Sientes inseguridad por las amenazas digitales y no te decides a hacer compras en línea?

Los objetivos de este curso son:

Definir e-commerce y conocer las principales aplicaciones de compra por internet.

Explorar los elementos comunes en las plataformas de e-commerce.

Identificar aspectos sospechosos en un proceso de compra online.

Explicar paso a paso el proceso de registro en un e-commerce hasta efectuar una compra.

Reflexionar sobre buenas prácticas y consejos a la hora de efectuar una compra online segura.

Conocer cómo realizar reclamaciones y devoluciones.

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Cardio Ponte en forma al ritmo de la música Dale ritmo a tu corazón con coreografías de cardio.  Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en el área de físico y movimiento.	<u>Grupo 1:</u> Martes 11 de marzo (1 sesión)	de 18.00 a 19.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de marzo Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Martes 18 de marzo (1 sesión)	de 18.30 a 19.30 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
	<u>Grupo 3:</u> Martes 25 de marzo (1 sesión)	de 18.00 a 19.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
Activa la energía de tu cuerpo Aprende cómo estirar tus meridianos energéticos para estimular la actividad en todo tu cuerpo.  Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga.	Viernes 14 de marzo (1 sesión)	de 11.30 a 13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 7 de marzo Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Viernes 21 de marzo (1 sesión)	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
	Viernes 28 de marzo (1 sesión)	de 11.30 a 13.00 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

Ciclo de Conferencias FRONTERAS DE ESPAÑA

📍 Sala EducArte (Cam. de las Huertas, 9)
A las 18.30 h

25 DE MARZO

Las fronteras Portuguesa y Pirenaica

8 DE ABRIL

Los límites con Gibraltar y Marruecos

22 DE ABRIL

El espacio marítimo y sus límites

6 DE MAYO

La frontera ferroviaria (los anchos de vía)

Ponente: José Luis Zubieta Irún
Dr. Ingeniero de Caminos

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Tres grandes maestros del séptimo Arte para el esparcimiento, la alegría y la nostalgia <i>(Ciclo de 3 sesiones)</i> <i>Ponente: Germán Mora Ayala. Licenciatura en Periodismo, Master en Estética y Teoría de las Artes; DEA en Historia del Cine y CAP en Lengua y Literatura. Programador y Director de Programas de Radio.</i>	Jueves 27 de marzo "El hombre tranquilo": John Ford (1952) 	de 12.00 a 14.30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 20 de marzo Plazas limitadas
	Jueves 3 de ABRIL "French Can Can": Jean Renoir (1954) 	de 11.30 a 14.00 h	Centro Cultural Padre Vallet	
	Jueves 10 de ABRIL "American Graffiti": George Lucas (1973) 			

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.

Caminando seguros

Campaña de prevención de accidentes para personas mayores

Febrero - junio 2025

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Consejos de estimulación cognitiva para evitar accidentes en casa SESIÓN INFORMATIVA Se facilitarán pautas y recomendaciones, a nivel cognitivo, para mantener durante el mayor tiempo posible la autonomía y calidad de vida y así evitar, en la medida de lo posible, accidentes domésticos. Ponente: Carmen Gómez Lorenzo Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.	Miércoles 5 de marzo (1 sesión)	de 16.30 a 18.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 25 de FEBRERO Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Jueves 6 de marzo (1 sesión)	de 17:30 a 19:00 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
Un hogar seguro contra el fuego SESIÓN INFORMATIVA Conoce los principales riesgos de incendio en el hogar, cómo prevenirlos y cómo actuar en cada una de las situaciones. Imparte: Cuerpo de Bomberos de la Comunidad de Madrid	Martes 18 de marzo	12.00 h	Auditorio Espacio Municipal Voltorno	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de marzo Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Jueves 20 de marzo		Sala la Capilla Ayuntamiento	



CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

CICLO DE CONFERENCIAS:

LA HISPANIA VISIGODA

12 DE FEBRERO

Del Báltico a Hispania.
José Luís Pérez

19 DE FEBRERO

Hispania en manos de suevos,
vándalos y alanos.
Alfonso Pastor

26 DE FEBRERO

El reino visigodo de
Tolosa.
Javier López

5 DE MARZO

El reino visigodo arriano
de Toledo (I): regencia
de Teodorico.
Julio G. Casal

12 DE MARZO

El reino visigodo arriano de
Toledo (II): La unificación
territorial de Leovigildo.
José Luís Pérez

26 DE MARZO

El reino visigodo católico de
Toledo (I).
Julio A. Cosano

2 DE ABRIL

El reino visigodo católico de Toledo (II):
inestabilidad y anarquía.
Julio G. Casal

9 DE ABRIL

La sociedad visigoda
Julio A. Cosano

23 DE ABRIL

Los árabes entran en Hispania:
declive y destrucción del reino
visigodo de Toledo.
Javier López

30 DE ABRIL

El arte y la cultura de
la sociedad visigoda.
Alfonso Pastor

7 DE MAYO

Huellas de la Historia
en el Arte; San Román
de Hornija.
José Luís Pérez

14 DE MAYO

Arqueología visigoda.
Javier López

21 DE MAYO

Anecdótico visigodo.
Julio A. Cosano

28 DE MAYO

Mesa redonda.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Marzo 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
BAILE DE CARNAVAL 	Domingo 2 de marzo	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo
BAILE POPULAR  con música en directo	Domingos 9, 16, 23 y 30 de marzo	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
CONCIERTO: LA MUJER EN LA MÚSICA A LO LARGO DE LA HISTORIA  TRIO LAS MUSAS <i>Con motivo de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer</i>	Sábado 22 de marzo	de 12.00 a 13.15 h	Sala Educarte	

Realizan un concierto titulado "La mujer en la música a lo largo de la historia", es un **homenaje a las grandes compositoras de todos los tiempos**, desde las pioneras históricas hasta las creadoras contemporáneas.

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 19:00 horas.

Sábados, domingos y festivos de 10.00 a 19.00 h.

Precio menú diario: 6,27 €

Puede consultar la tarifa y menú diario 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 19.00 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:

Martes de 9:00 a 14:00 h y jueves de 9:00 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:

lunes de 9.00 a 13.00 y de 16.00 a 20.00 h y miércoles de 9.00 a 13.00 h.

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

Precio servicio quiropodia: 11,33 € sesión.