

PROGRAMACIÓN MAYO 2025

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>CENTRO CULTURAL COREANO EN ESPAÑA EMBAJADA DE LA REPÚBLICA DE COREA</p>  <p>Visita guiada por la exposición temporal, visita a las instalaciones y taller.</p>	Jueves 8 y viernes 9	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>28 de ABRIL</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>EXPOSICIÓN: LOS MUNDOS DE ALICIA CAIXA FORUM</p> <p>Casi 160 años después de que Lewis Carroll escribiera "Alicia en el país de las maravillas", esta historia y su protagonista se han convertido en parte del imaginario colectivo de múltiples generaciones.</p> <p>Se trata de la primera exposición que ofrece una amplia visión sobre el impacto de los libros protagonizados por Alicia.</p>	Miércoles 14 y martes 20	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: 1,80€ Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>8 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p> 
<p>TEATRO MARÍA GUERRERO</p>	Jueves 22	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>15 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

VISITAS CULTURALES

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p style="text-align: center;">EXPOSICIÓN: LA VUELTA AL MUNDO MUSEO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA</p> <p>El equipo de mediación cultural del MNA presenta un viaje por la exposición permanente a través de piezas representativas de diferentes partes del mundo. De este modo podremos aproximarnos a la inmensa diversidad cultural que existe en nuestro planeta.</p>	<p>Miércoles 28 y jueves 29</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>21 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p style="text-align: center;">CÍRCULO BELLAS ARTES</p> <p>Se visitarán las salas emblemáticas del edificio, así como espacios de uso exclusivo de socios. Todo ello acompañado de una explicación de los orígenes de la entidad a nuestros días. Posteriormente, ya sin guía, subirán a la azotea y visitarán las exposiciones temporales.</p> 	<p>Martes 3 y Viernes 13 de JUNIO</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 7 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>27 de mayo</u></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.

VISITA CULTURAL DE JORNADA COMPLETA

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
CIUDAD DE GUADALAJARA  **Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo	Martes 10 de JUNIO	<i>Jornada completa</i>	<i>Provincia de Guadalajara</i>	Precio: 35 €

INCLUYE:

JORNADA DE MAÑANA.

PALACIO DEL INFANTADO (exterior, Patio de los Leones y Salas de Los Frescos).
IGLESIA DE SANTIAGO.
PALACIO DE ANTONIO DE MENDOZA.
SALÓN CHINO (Palacio de la Cotilla). Excepcional muestra de arte oriental en Europa.
CAPILLA DE LUIS DE LUCENA
CONCATEDRAL DE SANTA MARÍA LA MAYOR (exterior).

JORNADA DE TARDE.

PANTEÓN DE LA DUQUESA DE SEVILLANO. Es uno de los edificios históricos más espectaculares de la ciudad.
IGLESIA DEL MONASTERIO DE SAN FRANCISCO Y CRIPTA DUCAL DE LOS MENDOZA.

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 16 mayo y hasta las 14.00 h del 19 de mayo.

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.

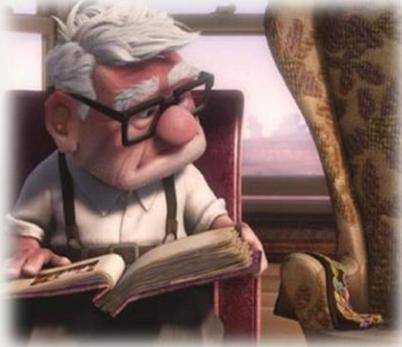
SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Meta IA en WhatsApp Inteligencia artificial en tu móvil</p>  <p>Meta AI</p> <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores.</i></p>	Martes 6 de mayo	13.00 h	<p>Sala la Capilla</p> <p>Ayuntamiento Plaza Mayor, 1</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Secretos de los cuadros del Museo del Prado 2ª parte</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón".</i></p>	Martes 13 de mayo	12.00 h	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturo</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Ejercicios de fuerza: rutinas de entrenamiento con pesas, gomas y Kettlebell</p>  <p><i>Ponente: Tibor Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM</i></p>	<p>Viernes 16 de mayo</p>	<p>12.15 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Duelos y pérdidas en el adulto mayor</p>  <p><i>Ponente: Carmenza Ochoa. Psicóloga clínica, con experiencia clínica individual y a grupos de apoyo, a nivel psicoeducativo y mayores.</i></p>	<p>Lunes 19 de mayo</p>	<p>12.00 h</p>	<p>Sala la Capilla Ayuntamiento Plaza Mayor, 1</p>	

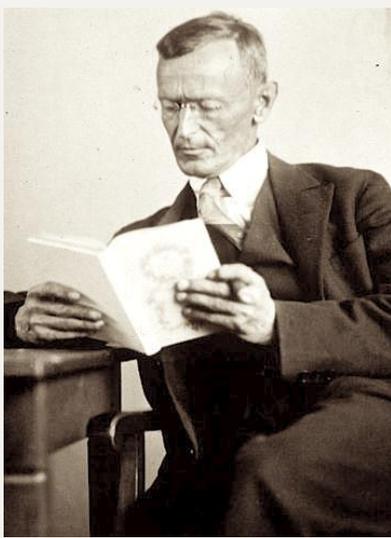
SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Intención de ser FELIZ</p> <p>¿Qué te hace realmente feliz? ¿Crees que la felicidad es una habilidad que se puede entrenar? Consigue algunas claves para llevar una vida más feliz independientemente de las circunstancias que te rodean.</p>	Jueves 22 de mayo	17.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	Asistencia libre hasta completar aforo
 <p><i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.</i></p>	Miércoles 28 de mayo	16.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Ciclo de conferencias: Fronteras de España</p> <p>4ª conferencia: La frontera ferroviaria: los anchos de vía</p> <p><i>Ponente: José Luis Zubieta Irún. Ingeniero de Caminos</i></p>	<p>Martes 6 de mayo</p>	<p>18.30 h</p>	<p>Sala EducArte</p> <p>Camino de las Huertas, 9</p>	<p>Abierto plazo de inscripción</p> 
<p>La vigencia y el significado de la obra de Hermann Hesse</p>  <p><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></p>	<p>Jueves 8 y 15 de mayo</p> <p><i>(2 sesiones)</i></p>	<p>de 12.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 30 de ABRIL</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Reflexología, aprende técnicas de Automasaje en manos y pies</p>  <p><i>Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga.</i></p>	<p>Viernes 9 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>5 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p>Viernes 30 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturmo</p>	
<p>Abdomen y suelo pélvico El tándem perfecto para programar tu abdomen y hacer competente tu suelo pélvico.</p>  <p><i>Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en el área de físico y movimiento.</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Martes 20 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 18.00 a 19.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>13 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Martes 27 de mayo (1 sesión)</p>			

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Tarjeta sanitaria virtual de la Comunidad de Madrid</p> <p>Nivel intermedio</p> <p>Madrid Aula Digital en Pozuelo 2025</p>  <p>En colaboración con la Concejalía de Administración Digital, Calidad e Innovación</p>	<p>Grupo 1: Martes 20 y miércoles 21 de mayo (2 sesiones)</p>	<p>de 10.00 a 14.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 5 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p>Grupo 2: Jueves 22 y viernes 23 de mayo (2 sesiones)</p>		<p>Centro Cultural Padre Vallet</p> <p>Plaza de Padre Vallet, 1</p>	

Explora y usa de manera eficaz las aplicaciones de salud de la Comunidad de Madrid. Aprende a utilizar Cita Sanitaria y la interfaz de Tarjeta Sanitaria Virtual. Reflexiona sobre la protección de datos en salud digital.

¿Sabes pedir cita online con tu médico?

¿Tienes instaladas en tu móvil aplicaciones de salud?

¿Te gustaría conocer y usar las aplicaciones de salud de la Comunidad de Madrid?

🎯 Los objetivos de este curso son:

Conocer el proceso de transformación digital de las administraciones públicas.

Identificar las aplicaciones de salud de la Comunidad de Madrid.

Reconocer las distintas funcionalidades de las aplicaciones de salud.

Utilizar las aplicaciones de salud de la Comunidad de Madrid



TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

Caminando seguros

Campaña de prevención de accidentes para personas mayores

Febrero - junio 2025

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>La aventura de viajar en transporte público: ¡Agárrate que arrancamos!</p> <p>SESIÓN INFORMATIVA Y VISITA A LAS INSTALACIONES DE METRO LIGERO</p> <p>Conocer los recursos para un uso seguro del transporte público con el fin de evitar sobre todo caídas y accidentes en el mismo.</p> <p>Imparte: METRO LIGERO OESTE</p>  <p>*** Incluye traslado en autocar</p>	<p>Martes 13 de mayo</p>	<p>Jornada de mañana</p>	<p>Pozuelo de Alarcón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p>Miércoles 14 de mayo</p>			

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

Caminando seguros

Campaña de prevención de accidentes para personas mayores

Febrero - junio 2025

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Protégete en tu hogar, protégete en la calle: adaptarse a las nuevas etapas de la vida</p> <p>SESIÓN INFORMATIVA</p> <p>A medida que envejecemos es fundamental tomar medidas para garantizar nuestra seguridad tanto en el hogar como fuera de él. Los accidentes domésticos son una de las principales causas de lesiones en personas mayores, pero con algunas recomendaciones simples, podemos crear un entorno más seguro y reducir significativamente los riesgos. Se facilitarán consejos prácticos para prevenir caídas, quemaduras, intoxicaciones y otros accidentes comunes en el hogar. Además, te ofrecemos recomendaciones para mantenerte seguro cuando estés fuera de casa, adaptándote a las nuevas etapas de la vida con confianza y tranquilidad.</p> <p>Imparte: SEAPA. Servicio de Emergencias de Pozuelo</p>	Miércoles 21 de mayo		Espacio Municipal de Mayores Voltorno	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p> 
	Viernes 23 de mayo	12:00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
	Martes 27 de mayo		Sala La Capilla Ayuntamiento Plaza Mayor, nº 1.	

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.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p>	<p>Domingos 4, 11, 18 y 25 de mayo</p>	<p>de 18.00 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>CONCIERTO DE SAN ISIDRO Actuación de la coral "ENTRE AMIGOS" de los Centros Municipales de Mayores</p>  <p><i>Dirección: María Jesús Navalpotro Cabezón. Doctora en Historia y Ciencias de la Música.</i></p>	<p>Miércoles 14 de mayo</p>	<p>17.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>FIESTA CASTIZA: SAN ISIDRO</p>  <p>Ponte tu vestido o traje de chulap@, aprende a bailar el chotis y ven a disfrutar de la música en directo más castiza. ¡¡Muchas sorpresas te esperan!!</p>	<p>Viernes 16 de mayo</p>	<p>Taller de chotis: de 17.30 a 18.15 h</p> <p>Fiesta castiza: de 18.15 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 30 de ABRIL</p> <p>Plazas limitadas</p>



**CANTA
CON NOSOTROS**

Sala EducArte
Domingo 18 Mayo 2025 18:30h

**Grupo "Amigos Supervivientes"
y Asociados**



Pozuelo
de Alarcón
AYUNTAMIENTO

CONCIERTO DEL CONJUNTO "AMIGOS SUPERVIVIENTES"

**Domingo 18 de
mayo a las 18:30 h.**
Sala EducArte
Camino de las Huertas,
9
**Asistencia libre hasta
completar aforo**

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>INAUGURACIÓN DE LAS EXPOSICIONES DE ARTES PLÁSTICAS Y DECORATIVAS</p> <p><i>Dibujo y pintura, manualidades, restauración, flores de tela, marquetería, talla en madera, encuadernación, pintura en tela y estaño.</i></p> 	<p>Miércoles 28 de mayo</p>	<p>17.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>  <p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>  <p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p> 	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p> <p><i>Las exposiciones se podrán visitar hasta el domingo 1 de junio en horario de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.</i></p>

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA

Mayo 2025 C. Municipales de Mayores

CICLO DE CONFERENCIAS:

LA HISPANIA VISIGODA

12 DE FEBRERO

Del Báltico a Hispania.
José Luis 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 Luis 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 Luis Pérez

14 DE MAYO

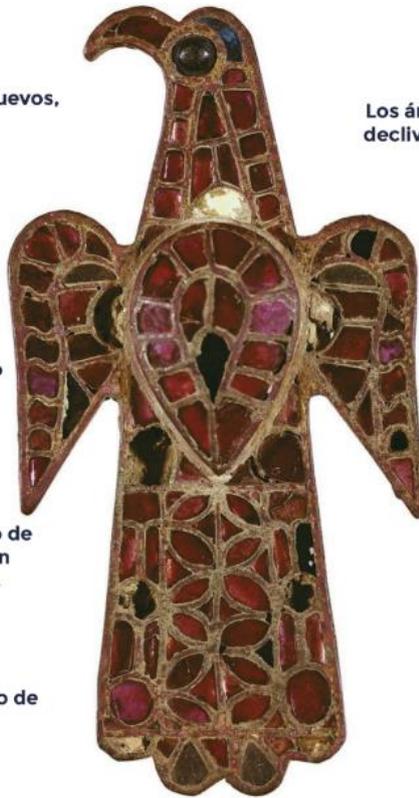
Arqueología visigoda.
Javier López

21 DE MAYO

Anecdotario visigodo.
Julio A. Cosano

28 DE MAYO

Mesa redonda.



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: 8,00 €

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.