

PROGRAMACIÓN JUNIO 2025

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
TEATRO VALLE INCLÁN 	Miércoles 11	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>4 de junio</u> Plazas limitadas
EXPOSICIÓN: “FLAMBOYANT: JOANA VASCONCELOS” PALACIO DE LIRIA Joana Vasconcelos, reconocida internacionalmente, ha seleccionado más de cuarenta de sus obras para ser expuestas en esta intervención, un gran recorrido a través de su proceso artístico. Dichas instalaciones se integran perfectamente en las diferentes salas del palacio, algunas de ellas no visitables hasta ahora como la capilla, el salón de música y los jardines. Por primera vez el visitante podrá recorrer las estancias y jardines del Palacio de Liria en visita libre. 	Miércoles 18 Y jueves 19	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Precio: 13€ Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>6 de junio</u> Plazas limitadas

VISITAS CULTURALES

Junio 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
FUNDACIÓN TELEFONICA TALLER: "RECONECTADOS" La tecnología no tiene edad. <u>Mi carpeta ciudadana</u>: Gestiones con la administración y mucho más EXPOSICIÓN: "ECOS DEL OCEANO"  Experiencia inmersiva y sensorial del colectivo de artistas digitales Marshmallow Laser Feast que invita a la reflexión sobre la responsabilidad con el medio ambiente. Una propuesta que une ciencia, tecnología, arte y creatividad e insta a proteger el equilibrio entre el ser humano, la naturaleza y el resto de especies que conviven en el planeta	Jueves 26	Jornada de mañana	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>17 de junio</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

Junio 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
TOLEDO NOCTURNO  <i>**Incluye desplazamiento en autocar y cena</i>	Miércoles 25 de JUNIO	<i>Jornada tarde-noche</i>	<i>Provincia de Toledo</i>	Precio: 31 €

INCLUYE:

JORNADA DE TARDE-NOCHE.

La visita nocturna en Toledo arranca con una panorámica en el autobús alrededor del valle del Tajo, para admirar las vistas más impresionantes del centro histórico de Toledo, siguiendo el curso del río Tajo a su paso por la ciudad, con parada en sus miradores y recorriendo toda la zona de los cigarrales de Toledo.

Tras la panorámica nos queda hacer el recorrido nocturno a pie por un Toledo alejado de los itinerarios turísticos habituales, recorriendo la evocadora zona de los conventos y cobertizos de Toledo, plazas como la de Padilla, Garcilaso, Santo Domingo el antiguo, barrio de la Judería toledana... Todo ello acompañado de historia, leyendas y curiosidades de la ciudad de las tres culturas.

Se incluye la visita a un Subterráneo del Patrimonio desconocido de Toledo.

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 13 junio y hasta las 14.00 h del 16 de junio.

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

Junio 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Museo del Prado mitológico 2ª parte  <i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón".</i>	Martes 10 de junio	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	Asistencia libre hasta completar aforo
En verano sigue trabajando tu memoria. Ejercicios para activar la mente en vacaciones  <i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness.</i>	Jueves 12 de junio	17.30 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	
	Miércoles 18 de junio	16.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
	Jueves 19 de junio	17.30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Junio 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Búsqueda del sentido de la vida  <i>Ponente: Carmenza Ochoa. Psicóloga clínica y conferencista. Especializada en procesos terapéuticos grupales e individuales a mayores y cuidadores en espacios de escucha, expresión y elaboración psicológica.</i>	Lunes 16 de junio	12.00 h	Sala la Capilla Ayuntamiento Plaza Mayor, 1	Asistencia libre hasta completar aforo
Certificado digital, cl@ve y DNI electrónico, Mi Carpeta Ciudadana y otras aplicaciones. 1ª y 2ª parte Cómo instalarlas y aprender su uso.  <i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores.</i>	Martes 17 y 24 de junio (2 sesiones)	13.00 h	Sala la Capilla Ayuntamiento Plaza Mayor, 1	

TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Cardio: Ponte en forma al ritmo de la música  Ponente: Mariam Ajo García. <i>Titulada en el área de físico y movimiento.</i>	<u>Grupo 1:</u> Martes 10 de junio (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 <u>2 de junio</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Martes 17 de junio (1 sesión)	de 18.00 a 19.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
	<u>Grupo 3:</u> Martes 24 de junio (1 sesión)	de 18.30 a 19.30 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
CONOZCA LA APLICACIÓN MiDNI Herramienta oficial para llevar el DNI en el móvil  Ponente: Policía Nacional 	Jueves 12 de junio	de 12.15 a 13.15 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>3 de junio</u> Plazas limitadas

TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Ruta a pie por zonas verdes de Pozuelo Ruta guiada Recorrido aproximado de 6 km.  <i>Ponente: Tibor Kozma. Preparador físico y profesor de gimnasia de mantenimiento en CMM.</i>	Viernes 13 de junio	de 09.30 a 11.30 h	Pozuelo de Alarcón	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>5 de junio</u> Plazas limitadas



TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Bienestar bajo el sol: alimentación y medicación en tiempo de calor SESIÓN INFORMATIVA Y VISITA A LAS INSTALACIONES DE CRUZ ROJA Prevenir los riesgos de la posible ola de calor y otras prácticas que tanto afectan a las personas mayores. Imparte: CRUZ ROJA POZUELO 	Jueves 19 de junio	Jornada de mañana	Pozuelo de Alarcón	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>13 de junio</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Jueves 26 de junio			

TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Reflexología II Aprende y practica técnicas de automasaje en manos y pies.  Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga.	<u>Grupo 1:</u> Viernes 20 de junio <i>(1 sesión)</i>	de 10.00 a 11.30 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9 de junio Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Viernes 20 de junio <i>(1 sesión)</i>	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
	<u>Grupo 3:</u> Viernes 27 de junio <i>(1 sesión)</i>	de 11.30 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

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

Junio 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
BAILE POPULAR  con música en directo	Domingos 8, 15, 22 y 29 de junio	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo
INAUGURACIÓN DE LAS EXPOSICIONES DE ARTES PLÁSTICAS Y DECORATIVAS <i>Dibujo y pintura, manualidades, restauración, flores de tela, marquetería, talla en madera, tejer, encuadernación, pintura en tela y estaño.</i> 	Miércoles 28 de mayo	17.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón Espacio Municipal de Mayores Voltorno	Asistencia libre hasta completar aforo <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>

PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2025

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Representación teatral <i>a cargo de los alumnos del GRUPO DE TEATRO</i>  “Obras breves” de varios autores <i>Dirección: Luis Fernández Ruz</i>	Viernes 6 de junio	19.00 h	TEATRO MIRA Camino de las Huertas, nº 42 	Asistencia libre hasta completar aforo
Representación teatral <i>a cargo de los alumnos del GRUPO DE TEATRO</i>  “No te bebas el agua” de Woody Allen <i>Dirección: Luis Fernández Ruz</i>				

PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2025

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Representación teatral <i>a cargo de los alumnos del GRUPO DE TEATRO</i>  “Cruceros Nauticfun” <i>Escrita y dirigida por: Luis Fernández Ruz</i>	Sábado 7 de junio	19.00 h	TEATRO MIRA Camino de las Huertas, nº 42 	Asistencia libre hasta completar aforo
Actuación del grupo de Sevillanas  <i>Dirección: Nuria de la Chica</i>				

PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2025

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Representación teatral <i>a cargo de los alumnos del GRUPO DE TEATRO</i>  "Sketches" de varios autores <i>Dirección: Luis Fernández Ruz</i>	Domingo 8 de junio	18.30 h	TEATRO MIRA Camino de las Huertas, nº 42 	Asistencia libre hasta completar aforo
Actuación de los grupos de Baile de salón  <i>Dirección: Mariam Ajo</i>				
Actuación de los grupos de Castañuelas  <i>Dirección: Nuria Cazorla</i>				
Concierto de la Orquesta de Pulso y Púa "ENTRE AMIGOS"  <i>Dirección: Sergio López</i>				

PROGRAMACIÓN DE FIN DE CURSO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES. JUNIO 2025

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Concierto del conjunto "Amigos supervivientes"  Grupo "Amigos Supervivientes" y Asociados <i>Dirección: Ángel Daroca</i>	Miércoles 11 de junio	19.00 h	TEATRO MIRA Camino de las Huertas, nº 42 	Asistencia libre hasta completar aforo
Concierto de la Coral Polifónica "ENTRE AMIGOS"  <i>Dirección: M^a Jesús Navalpotro</i>				
Concierto del grupo de Guitarra  <i>Dirección: Juan Carlos García</i>				
Actuación del grupo de Baile Flamenco  <i>Dirección: Susana Lian Redondo</i>				

MATRICULACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2025/2026

LA MATRICULACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES, SE REALIZARÁ MEDIANTE EL SISTEMA DE INSCRIPCIÓN POR SORTEO PÚBLICO DEL NÚMERO DE CORTE, EL CUAL DETERMINARÁ EL DÍA Y JORNADA (MAÑANA O TARDE) EN EL QUE CADA INTERESADO EN LAS ACTIVIDADES ESTABLES DE LOS CENTROS DEBERÁ TRAMITAR LA MATRÍCULA.

Las plazas de las actividades y grupos se irán completando por riguroso orden de realización de matrículas.

SOLICITUD DE NÚMEROS PARA LA PARTICIPACIÓN EN SORTEO. En el momento de realizar la petición es imprescindible estar empadronado en el municipio de Pozuelo de Alarcón, y estar en posesión de la Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores del Municipio o estar en condición de obtenerla (adjuntando la documentación requerida siguiendo los criterios marcados por la Concejalía de Política Social y Mayores).

Se contará con **dos modalidades** para la obtención de número:

1) PETICIÓN TELEFÓNICA:

Del 10 al 31 de julio, de lunes a viernes, (excepto miércoles 16 y viernes 25, festividades) se podrá solicitar en horario de 09.30 a 14.00 h.

Del 2 al 8 de septiembre, de lunes a viernes, se podrá solicitar en horario de 09.30 a 14.00 h y de 16:00 a 18:00h.

En las fechas y horarios anteriormente señalados, se podrá realizar la gestión en los siguientes teléfonos:

- * Centro Municipal de Mayores "Padre Vallet" Tfno.: **91-352 38 74** - Pza. Padre Vallet s/n
- * Centro Municipal de Mayores "Prados de Torrejón" Tfno.: **91-352 31 05** - Avda. Juan XXIII s/n

2) PETICIÓN a través de CORREO ELECTRÓNICO: en las fechas indicadas anteriormente, siendo admitidas las peticiones realizadas a través de este sistema entre las 09.30 h. del día 10 de julio y las 14.00 del 31 de julio, así como entre las 9.30 h. del 2 de septiembre y las 18.00 h. del día 8 de septiembre. Se deberá remitir correo electrónico a la siguiente dirección: talleresparamayores@pozuelo.madrid, indicando los siguientes datos del solicitante: nombre, apellidos, número tarjeta de usuario de los C.M.M (en su caso), teléfonos de contacto, correo electrónico y señalar el centro de referencia para la tramitación de la matrícula:

- Centro M. Mayores Padre Vallet
- Centro M. Mayores Prados de Torrejón
- Espacio M. Mayores Voltorno

3) El SORTEO público se celebrará el martes 9 de septiembre en el Centro Municipal de Mayores Padre Vallet de Pozuelo de Alarcón.

4) El periodo de MATRICULACIÓN se iniciará el jueves día 11 de septiembre y finalizará el lunes 30 de septiembre en horario de 09.30 a 14.00 horas y de 16.00 a 19.00 horas de lunes a viernes.

En el mes de octubre de 2025 está previsto el inicio del curso 2025/26

OFERTA PROVISIONAL DE ACTIVIDADES

Centros Municipales de Mayores

Curso 2025/26

ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- *Gimnasia de Mantenimiento*
- *Gimnasia al aire libre*
- *Gym-básquet*
- *Taichí*
- *Pilates*
- *Yoga*
- *Psicomotricidad*
- *Baile deportivo*
- *Musculación*
- *Activa tu mente*
- *Ajedrez*
- *Mindfulness y meditación*

ÁREA DE FORMACIÓN

- *Informática básica*
- *Informática intermedia*
- *Informática avanzada*
- *Internet y redes sociales*
- *Dispositivos móviles*
- *Guitarra (varios niveles)*
- *Idioma Inglés (varios niveles)*
- *Francés (varios niveles)*
- *Reeducación corporal*

ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

- *Dibujo y Pintura*
- *Manualidades*
- *Restauración*
- *Pintura en Tela*
- *Flores de Tela*
- *Marquetería*
- *Encuadernación*
- *Estaño*
- *Baile de salón*
- *Sevillanas*
- *Bailes flamencos*
- *Castañuelas*
- *Tejer*
- *Talla en madera*

ÁREA CULTURAL

- *Literatura y Expresión Oral*
- *Historia Universal y arte*
- *Música y voz*

GRUPOS CULTURALES

- *Coral Polifónica*
- *Orquesta de Pulso Púa*
- *Teatro*

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.