

PROGRAMACIÓN JULIO 2025

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>VISITA AL AULA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL (AEA) DEL PARQUE FORESTAL ADOLFO SUAREZ SOMOSAGUAS Y TALLER DE ESQUEJES RECICLADOS</p> 	Miércoles 9	<i>Jornada de mañana</i>	Pozuelo de Alarcón	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>2 de julio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

Visita guiada al [Aula de Educación Ambiental](#) (75 min) + Taller práctico de esquejes con botellas recicladas: (45 min aprox.). Breve explicación sobre cómo reproducir plantas a partir de esquejes. Actividad manual: cada participante plantará su esqueje en una botella de plástico con un sistema de riego innovador y sencillo. Nos ensuciaremos un poco las manos, reutilizaremos materiales y, sobre todo, pasaremos un rato entretenido. Recuerdo para casa: cada uno se llevará su maceta reciclada con el esqueje para cuidarlo. Es una actividad accesible, participativa y muy gratificante (ideal para disfrutar en grupo). Aprenderemos sobre naturaleza y reciclaje de forma práctica.

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.

VISITAS CULTURALES

Julio 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>EXPOSICIÓN: "VOCES DEL PACÍFICO" CAIXA FORUM</p>  <p>VOCES DEL PACÍFICO INNOVACIÓN Y TRADICIÓN</p>	Jueves 17	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: 1,80€ Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>8 de julio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

Voces del Pacífico

Durante milenios, las culturas de las islas del océano Pacífico han desarrollado una gran cantidad de objetos de uso habitual y ceremonial que reflejan la creatividad y la sensibilidad artística de sus gentes.

<p>EXPOSICIÓN "UN TIEMPO DE SINCERIDAD" TALLER CREATIVO CENTRO CULTURAL COREANO EN ESPAÑA</p>  <p>한국문화원 Centro Cultural Coreano CENTRO CULTURAL COREANO 한국문화원</p>	Martes 22 y jueves 24	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratis Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>15 de julio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
---	--------------------------	----------------------------------	--------	---

Tiempo de Sinceridad

Reinterpreta la artesanía coreana al dar una presencia tridimensional al aparentemente frágil material de la crin de caballo, que no sólo es un elemento de importancia en la región sino también una forma de vida para los residentes locales, y sobre el que realiza todo un viaje de autorreflexión. Esta exposición presenta 11 obras de la artista, en las que el material abstracto del tiempo, en un proceso creativo de inmersión completa, se suma al material físico de la crin de caballo. Después realizarán un taller creativo.

VISITAS CULTURALES

Julio 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>RUTA "ORNITOLÓGICA" CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARQUE PRINCESA LEONOR VALDEBEBAS</p>  <p><i>**se recomienda el uso de prismáticos</i></p>	Miércoles 30	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>23 de julio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

Ruta ornitológica

En esta actividad recorreremos el parque de Valdebebas en busca de las aves que aquí habitan: mochuelos, cernícalos, ánades frisos, pito real... son sólo algunos de los ejemplos de las diferentes especies que podemos encontrar en el parque de Valdebebas, acompáñanos en esta increíble ruta.

<p>RUTA "PLANTAS COMESTIBLES" CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARQUE PRINCESA LEONOR VALDEBEBAS</p> 	Jueves 31	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>23 de julio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
--	------------------	----------------------------------	--------	---

Ruta de plantas comestibles

En esta actividad recorreremos el parque conociendo las diferentes especies de plantas comestibles que aquí habitan: alcauciles, cardillos, cardos marianos... son sólo algunos ejemplos de la gran cantidad de plantas comestibles que tenemos a nuestro alrededor y que muchas de ellas han caído en desuso. Acompáñanos a descubrir cómo identificarlas y algunos de los maravillosos secretos que esconden.

TALLERES Y SEMINARIOS

Julio 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Gimnasia en el parque</p>  <p><i>Ponente: Alba Rodríguez Blázquez. Formación en acondicionamiento físico. Profesora de los Centros Municipales de Mayores de Gimnasia al aire libre y GymBásquet.</i></p>	<p>Grupo 1: Miércoles 2, lunes 7 y miércoles 9</p>	<p>de 09.00 a 10.00 h</p>	<p>Parque Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>25 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p>Grupo 2: Miércoles 2, lunes 7 y miércoles 9</p>	<p>de 10.00 a 11.00 h</p>		
<p>Gimnasia de verano</p>  <p><i>Ponente: Alba Rodríguez Blázquez. Formación en acondicionamiento físico. Profesora de los Centros Municipales de Mayores de Gimnasia al aire libre y GymBásquet.</i></p>	<p>Grupo 3: Martes 1, jueves 3, martes 8 y jueves 10</p>	<p>de 09.00 a 10.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>*** Sólo podrá optar a un grupo de los talleres de gimnasia, a elegir entre los grupos del 1 a 4.</p>
	<p>Grupo 4: Martes 1, jueves 3, martes 8 y jueves 10</p>	<p>de 10.00 a 11.00 h</p>		

TALLERES Y SEMINARIOS

Julio 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Verano artístico: Taller de pintura y creatividad</p>  <p><i>Ponente: Alba Rodríguez Blázquez. Licenciada en Bellas Artes Máster en Arteterapia y Aplicaciones del Arte para el diálogo y la integración social.</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Miércoles 2, lunes 7 y miércoles 9</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>25 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Martes 1, jueves 3, martes 8 y jueves 10</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</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.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>con música en directo</p>	<p>Domingos 6, 13, 20 y 27 de julio</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>

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 9 de septiembre, de lunes a viernes, (excepto lunes 8, festividad local) 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 9 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 miércoles 10 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 martes 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 CULTURAL

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

GRUPOS CULTURALES

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

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*

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.