

PROGRAMACIÓN **OCTUBRE 2025**

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
EXPOSICIÓN: ALTARES DE MUERTOS 2025 CASA DE MÉXICO 	Miércoles 8 y jueves 9	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de octubre Plazas limitadas

Fundación Casa de México en España, en su misión de mostrar y dar a conocer las tradiciones de México, celebra la octava edición de su conocido altar de muertos. La edición de 2025 presenta un altar inspirado en el cabaret mexicano que tiene sus raíces en las primeras décadas del siglo XX y que llegó a México como una forma de entretenimiento nocturno en cafés y salones, pero pronto adquirió un carácter propio.

CENTRO CULTURAL DE LOS EJÉRCITOS 	Martes 14 y miércoles 15	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Precio: 3 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de octubre Plazas limitadas
---	---	----------------------------------	---------------	--

Visitaremos las instalaciones: diferentes salones, sala esgrima (la más antigua de España), vidrieras, biblioteca...

VISITAS CULTURALES

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
IMPRENTA MUNICIPAL ARTES DEL LIBRO 	Miércoles 22 y jueves 23	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13 de octubre Plazas limitadas
La Imprenta Municipal-Artes del Libro, inaugurada como museo en diciembre de 2011, ofrece a la ciudadanía contenidos culturales ligados a la historia de la imprenta, del libro y de las artes asociadas a ellos. El precedente de esta institución se encuentra en la Imprenta Artesanal. Su colección posee más de 3000 piezas procedentes de las artes gráficas. Mantiene además los talleres profesionales con impresión tipográfica y encuadernación artística y artesanal.				
CASA DE LA ARQUITECTURA 	Jueves 30 y viernes 31	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 24 de octubre Plazas limitadas
Este nuevo museo estatal se encuentra situado en uno de los edificios del complejo de Nuevos Ministerios, el actual Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana, en un gran espacio cultural inaugurado en octubre de 1983 como "La Arquería". La Casa de la Arquitectura es un referente nacional e internacional para la divulgación de la arquitectura, el urbanismo y el paisajismo en España. La colección estable está constituida por el patrimonio arquitectónico, urbanístico y documental adscritos al MITMA (Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible) en forma de objetos, dibujos, documentos, planos e imágenes producidos en cualquier soporte				

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.

El horario de atención presencial será:

De lunes a jueves de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.30 h. Viernes de 10.00 a 14.00 h.

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

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
TALAVERA DE LA REINA <i>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</i>	Miércoles 29	<i>Jornada completa</i>	<i>Provincia de Toledo</i>	Precio: 35 €

INCLUYE:

JORNADA DE MAÑANA.

Visita del Museo Ruiz de Luna, hablando de la historia de la cerámica, después seguiremos una visita por el casco antiguo recorriendo sus plazas, exteriores de las iglesias más significativas, teatros, murales de cerámica dentro de la ruta y puentes del río Tajo.

JORNADA DE TARDE.

Recorreremos los jardines del Prado con sus fuentes, bancos, templete de la música en cerámica. Visitaremos la básica de la ciudad y terminaremos el día en los puentes de cerámica de los jardines de la Alameda.



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 octubre y hasta las 14.00 h del 17 de octubre.

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

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Patrimonio de la Humanidad en España  Ponente: Ignacio Puras Trimiño. Licenciado en Bellas Artes	Miércoles 1 de octubre	11.00 h.	Sala EducArte Camino de las Huertas, 9	Asistencia libre hasta completar aforo
Cerebro activo, vida plena Qué es la estimulación cognitiva. Hábitos diarios para mantener la mente en forma. Técnicas para mejorar la memoria.  Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness	Jueves 2 de octubre	11.00 h.	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

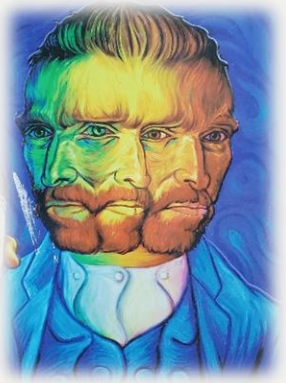
SESIONES Y CONFERENCIAS

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Arqueología: una nueva visión sobre la historia  <i>Ponente: Daniel Jiménez García</i> Grado en Arqueología	Jueves 2 de octubre	18.00 h.	Sala EducArte Camino de las Huertas, 9	Asistencia libre hasta completar aforo
Nutrición con conciencia. Saber comer a “nuestra edad” <i>Ponentes:</i> Dra. María Alonso Chamorro. Profesora Facultad de Medicina UFV. Investigadora Dra. Biomedicina. Especialista en metabolismo, diabetes, resistencia a la insulina, trastornos de la glándula tiroidea Dr. José María Escudero. Profesor Fac. Medicina, Fac. Nutrición, UFV. Licenciado en Farmacia, diplomado en Nutrición Humana y Dietética, Experto en Nutrición Celular Activa y Especialista Psiconeuroinmunología	Viernes 3 de octubre	18.00 h.	Sala EducArte Camino de las Huertas, 9	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Vuelve a tus rutinas sin estrés  <i>Ponente:</i> Carmen Gómez Lorenzo. <i>Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness</i>	Miércoles 8 de octubre	16.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
Van Gogh, un artista incomprendido  <i>Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</i>	Lunes 13 de octubre	17.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	
Cuentas para todo, correo electrónico, plataformas, periódico... Primeros pasos y consejos de seguridad <i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores</i>	Martes 14 de octubre	13.00 h	Sala la Capilla Ayuntamiento	

TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Sesión práctica sobre ciberseguridad y protección financiera para mayores.  Programa Finanzas para Mortales (SANFI, Santander Finacial Institute)	Lunes 6 de octubre	de 11.00 a 12:00 h	Sede Santander España C/ Luca de Tena (Madrid) ** Desplazamiento en autocar desde Pozuelo de Alarcón	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>1 de octubre</u> Plazas limitadas
Respiración consciente: amplía la capacidad pulmonar, alivia las molestias físicas para ayudar a tu descanso nocturno  Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga.	<u>Grupo 1:</u> Viernes 17 de octubre (1 sesión)	de 11.30 a 13:00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturo	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>10 de octubre</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Viernes 24 de octubre (1 sesión)	de 11.30 a 13:00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
	<u>Grupo 3:</u> Viernes 31 de octubre (1 sesión)	de 12.15 a 13:45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	

TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Muévete poco a poco: recupera energía con movimiento suave En este taller práctico aprenderás a incorporar movimientos suaves y seguros que te ayudarán a recuperar energía y mejorar tu bienestar día a día. Muévete Poco a Poco te guía paso a paso para fortalecer tu cuerpo sin prisas, adaptando el ejercicio a tu ritmo y necesidades. Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento	<u>Grupo 1:</u> Martes 21 de octubre (1 sesión)	de 18.00 a 19.30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>17 de octubre</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Martes 28 de octubre (1 sesión)			
Ejercicio diario al despertar: clave para la salud y la autonomía. Ejercicios básicos de gimnasia para realizar en casa. Diseñado para promover la salud y la autonomía en personas mayores a través de una rutina de ejercicios físicos suaves y adaptados para realizar al levantarse. La práctica diaria de estos ejercicios matutinos contribuye a mejorar la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio, factores esenciales para prevenir caídas y mantener una vida activa e independiente. Además, se enfatiza la importancia de incorporar hábitos saludables desde el inicio del día, favoreciendo el bienestar integral y la calidad de vida. Ponente: Laura Alfonso Olaozola. Titulada en tonificación Fitness, Pilates, Aerobic y Danza Clásica	<u>Grupo 1:</u> Martes 28 de octubre (1 sesión)	de 9.00 a 10.00 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>20 de octubre</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Martes 30 de octubre (1 sesión)			

TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Conoce tu móvil Nivel básico Madrid Aula Digital en Pozuelo 2025  <i>En colaboración con la Concejalía de Administración Digital, Calidad e Innovación</i>	<u>Grupo 1:</u> Martes 21 y miércoles 22 de octubre (2 sesiones)	de 10.00 a 14.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>7 de octubre</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Jueves 23 y viernes 24 de octubre (2 sesiones)		Centro Cultural Padre Vallet	

Explora el manejo efectivo del móvil. Aprenderás a identificar elementos clave y a resolver problemas técnicos básicos. Al finalizar la formación serás capaz de personalizar el dispositivo según tus necesidades, reconociendo aplicaciones, herramientas y elementos de configuración.

¿Conoces los principales elementos y partes de tu móvil? ¿Has tenido algún problema técnico con alguno de ellos? ¿Cómo lo abordaste? ¿Sabes cómo personalizar tu móvil y adaptarlo a tu gusto?

Los objetivos de este curso son:

Identificar elementos, herramientas, partes y problemas técnicos vinculados al manejo de un móvil.

Identificar soluciones sencillas para resolver desafíos técnicos básicos.

Reconocer aplicaciones, herramientas y elementos de configuración del móvil en función de mis necesidades de uso.

Elegir formas sencillas de ajustar y personalizar el móvil.

Explicar qué habilidades digitales relacionadas con el uso del móvil puedo seguir aprendiendo



TALLERES Y SEMINARIOS

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Imágenes para recordar Mejora de las competencias digitales <i>Se trabaja con imágenes digitales con el fin de mostrar cómo guardarlas y ordenarlas en un lugar seguro, como crear álbumes o presentaciones y cómo compartirlos</i> Ponente: Fundación La Caixa en el marco del convenio entre esta entidad y la Comunidad de Madrid para desarrollar un programa de personas mayores 	Miércoles y jueves 9 de octubre al 19 de noviembre (12 sesiones)	de 16.00 a 18:00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>2 de octubre</u> Plazas limitadas
Proyecto de Soledad No Deseada Gymkhana del saber Como compartir es vivir, se llevará a cabo una Gymkhana de Saberes en la que los mayores compartirán con jóvenes refranes y frases populares y los jóvenes mostrarán a los mayores los secretos de Tik tok disfrutando de una tarde diferente y divertida. Actividad intergeneracional. Organizada por la Concejalía Juventud y Voluntariado	Lunes 10 de noviembre	de 17.30 a 18:30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>27 de octubre</u> Plazas limitadas

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.

El horario de atención presencial será:

De lunes a jueves de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.30 h. Viernes de 10.00 a 14.00 h.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

CONCIERTO INICIO DE CURSO 2025/26

DÍA 1 DE OCTUBRE - DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

Conjunto "AMIGOS SUPERVIVIENTES "	Miércoles 1 de octubre	18.30 h.	Sala EducArte Camino de las Huertas, 9	Asistencia libre hasta completar aforo
--	-------------------------------------	----------	--	---



*Repertorio que contempla canciones con diversos estilos musicales (bolero, pasodoble, ranchera, napolitana, habanera, etc).
En la segunda parte del concierto, se invitará al público a participar en las canciones.*

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
BAILE POPULAR  con música en directo	Domingos 5, 12, 19 y 26 de octubre	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA

Octubre 2025 C. Municipales de Mayores

CICLO DE CONFERENCIAS: “GRANDES PERSONAJES HISTÓRICOS: VIDAS PARALELAS”

Del 15 de octubre al 17 de diciembre

15 DE OCTUBRE

Felipe II e Isabel Clara Eugenia, luz de España en Flandes, hija favorita del rey
Julio A. Cosano

22 DE OCTUBRE

Atila y Aecio. La invasión de los hunos
Javier López

29 DE OCTUBRE

El arzobispo Carrillo y los Reyes Católicos
Alfonso Pastor

5 DE NOVIEMBRE

Magallanes-Elcano. La primera vuelta al mundo
Julio Casal

12 DE NOVIEMBRE

Augusto y Agripa, la mano derecha del emperador
Julio A. Cosano

19 DE NOVIEMBRE

Filipo II y Alejandro. La estrategia y el mito
Javier López

26 DE NOVIEMBRE

Carlomagno y Alcuino de York. Escuelas para la Educación
José Luís Pérez

3 DE DICIEMBRE

Akenatón y Nefertiti. El matrimonio de la herejía
Alfonso Pastor

10 DE DICIEMBRE

María de Padilla y Pedro I de Castilla. Un amor eterno
Julio Casal

17 DE DICIEMBRE

Urraca de Castilla y Alfonso de León. Inteligencia, intrigas y traiciones
José Luís Pérez

 **Sala EducArte**
Camino de las Huertas, 9

 **18:30 horas**

Entrada libre hasta completar aforo

CICLO DE CONFERENCIAS FRONTERAS DE ESPAÑA II

Octubre y noviembre 2025 C. Municipales de Mayores



Ciclo de Conferencias FRONTERAS DE ESPAÑA II

📍 Sala EducArte (Cº. de las Huertas, 9)

Todas las conferencias tendrán lugar a las 18.30 horas

16 DE OCTUBRE:

Antiguos territorios españoles
en África

30 DE OCTUBRE:

Un decenio de guerra en la
frontera con Francia
(1936-1945)



13 DE NOVIEMBRE:

Libros de viajes por la frontera
pirenaica

4 DE DICIEMBRE:

Novelas en la frontera pirenaica

Ponente: José Luis Zubieta Irún, Dr. Ingeniero de Caminos

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.