

PROGRAMACIÓN **NOVIEMBRE 2025**

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
NAVE DE MOTORES Y VESTÍBULO HISTÓRICO DE LA ESTACION DE METRO DE PACIFICO 	Viernes 7	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del Día 3 de noviembre Plazas limitadas

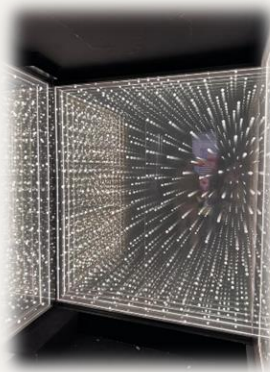
Construida entre 1922 y 1923 y restaurada en 2008, la Nave de Motores de Pacífico conserva su aspecto original. En esta impresionante nave están ubicados tres enormes motores diésel y el resto de la maquinaria (alternadores, transformadores, etc.) que en su momento sirvieron para generar y transformar la energía con la que funcionaban los trenes. El antiguo vestíbulo de Pacífico ha sido rehabilitado y conserva el mismo aspecto en el que se encontraba en el año 1923, momento en el que se inauguró la estación, hasta su cierre definitivo en 1966. La decoración del espacio ha sido restaurada conservando todos y cada uno de los elementos arquitectónicos originales que el arquitecto Antonio Palacios dispuso para el diseño de la estación.

EL HOSPITAL DE LA VENERABLE ORDEN TERCERA 	Jueves 13 y martes 18	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del Día 6 de noviembre Plazas limitadas
---	-----------------------------	----------------------------------	--------	---

El Hospital de la Venerable Orden Tercera, construido en 1686 en la calle de San Bernabé de Madrid, fue declarado Bien de Interés Cultural en 1995. Se trata del hospital de Madrid en activo más antiguo, desde su inauguración en 1697

VISITAS CULTURALES

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
PANTEÓN DE ESPAÑA 	Miércoles 19 y jueves 20	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratuito Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12 de noviembre Plazas limitadas
El Panteón de España, antes llamado "Panteón de hombres ilustres", tiene como objetivo mantener el recuerdo y proyección de los representantes de la historia de la democracia española y de aquellas personas que hayan destacado por su labor en defensa de la convivencia democrática, la paz y los derechos humanos, así como el progreso de la ciencia o la cultura.				
IKONO Madrid Sumérgete y disfruta de una emocionante variedad de 12 salas inmersivas 	Miércoles 26 y jueves 27	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Precio: 12,75 € Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 21 de noviembre Plazas limitadas
IKONO Madrid es la experiencia inmersiva que va más allá de lo que ofrecen los museos tradicionales y que te transporta a mundos eclécticos para que disfrutes de lo inesperado y lo creativo				

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

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
El Berrueco  **Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo	Martes 25	Jornada completa	Comunidad de Madrid	Precio: 36 €
INCLUYE: JORNADA DE MAÑANA. Plaza de la Picota Iglesia de Santo Tomás Apóstol viendo piezas del Museo de Cantería al aire libre Volvemos hacia el Museo del Agua Paseo hacia los restos de la ermita Santa María del Camino. Unos 3 km de ida y 3 de vuelta. Senderismo De vuelta de la ermita, despoblado de Valcamino. Puente romano, que está en las afueras del Berrueco. JORNADA DE TARDE. Atalaya de Torrepedrera, de camino hacia el Pontón de la Oliva. Visita al Pontón de la Oliva, andando desde el aparcamiento y vuelta, unos 45'.				

La presentación de solicitudes para participar en el sorteo de adjudicación de plazas para la **VISITA CULTURAL de JORNADA COMPLETA** se realizará:

- De **manera presencial** **el 14 y 17 de noviembre de 10.00 a 14.00h**, en los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón.
- O a **través del CORREO ELECTRÓNICO talleresparamayores@pozuelo.madrid**, **desde las 10:00h del 14 de noviembre hasta las 14:00h del 17 de noviembre** indicando: el destino, 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

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
No dejes para mañana.....lo que conviene hacer hoy Reflexiona y aprende técnicas y actividades para que puedas empezar a actuar creativa y positivamente, alcanzando de manera eficaz las metas que te propongamos.  Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. <i>Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness</i>	Jueves 6 de noviembre	17.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno Centro	Asistencia libre hasta completar aforo
Aprende a leer códigos QRs  Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores	Martes 11 de noviembre	13.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	
La pintura de Rubens  Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes	Lunes 17 de noviembre	17.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	

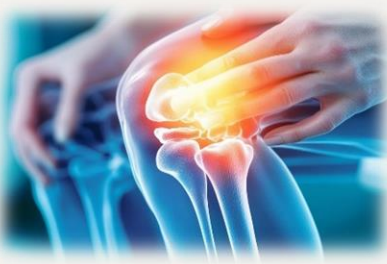
SESIONES Y CONFERENCIAS

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
La arqueología sobre nuestro pasado más reciente  <i>Ponente: Daniel Jiménez García. Grado en Arqueología</i>	Jueves 20 de noviembre	17.00 h.	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
Patrimonio de la Humanidad en España  <i>Ponente: Ignacio Puras Trimiño. Licenciado en Bellas Artes</i>	Viernes 21 de de noviembre	12.00 h.	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	

TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Trabajo integral de piernas Este taller está diseñado para fortalecer, movilizar y cuidar las piernas mejorando la estabilidad, el equilibrio y la autonomía en las actividades cotidianas. A través de ejercicios suaves, seguros y adaptados se trabajará la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación, promoviendo el bienestar físico y la confianza en el movimiento.  <i>Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i>	<u>Grupo 1:</u> Martes 11 de noviembre <i>(1 sesión)</i>	de 18.00 a 19.30 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 5 de noviembre Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Martes 18 de noviembre <i>(1 sesión)</i>			
Fortalece y flexibiliza tus articulaciones: sencillos ejercicios de yoga para todos  <i>Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga</i>	<u>Grupo 1:</u> Viernes 14 de noviembre <i>(1 sesión)</i>	de 11.30 a 13:00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de noviembre Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Viernes 21 de noviembre <i>(1 sesión)</i>	de 11.30 a 13:00 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
	<u>Grupo 3:</u> Viernes 28 de noviembre <i>(1 sesión)</i>	de 12.15 a 13:45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	

TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Retrato rápido Este taller está diseñado para descubrir el placer de dibujar retratos de manera ágil y expresiva. A través de ejercicios prácticos y divertidos aprenderán a capturar la esencia de un rostro en pocos trazos, trabajando la observación, la proporción y la espontaneidad del dibujo.  Ponente: Roselino López Ruiz. Ilustrador y Autor de los libros “Mitología en los monumentos y edificios de Madrid” y “El reinado de Faetón”	Lunes 17 y 24 de noviembre (2 sesiones)	de 12.00 a 14.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11 de noviembre Plazas limitadas

AVISO IMPORTANTE PARA LAS ACTIVIDADES ESTABLES DEL CURSO 2025/26

- CAUSA DE BAJA EN LAS ACTIVIDADES:**

Serán dados de baja por el Equipo Técnico del Programa de Mayores aquellos alumnos/as que tuvieran 3 faltas de asistencia sin justificar durante 1 mes en las actividades que se realicen 2 días a la semana, y 2 faltas de asistencia sin justificar durante 1 mes, para aquellos cuya actividad se realice sólo 1 día por semana; pasando a ocupar su plaza la persona de la lista de espera inmediatamente posterior a la última admitida.

En el caso de que el número de faltas justificadas sea mayor que el número de asistencias durante 2 meses, el equipo técnico realizará una **baja temporal**. Esta **baja temporal** podrá ser solicitada también por parte del alumno si, por motivos personales, vaya a ausentarse durante un mes o más. En el momento en que vaya a incorporarse de nuevo a las clases deberá informar al equipo técnico de su inmediata incorporación a la actividad para activar su matrícula e incluirle nuevamente en el mismo grupo en el que se encontraba.

- SERÁ OBLIGATORIO LA JUSTIFICACIÓN DE FALTAS DE ASISTENCIA:** de manera presencial en los centros de mayores, telefónicamente o por correo electrónico a la dirección **talleressparamayores@pozuelo.madrid**

TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Cómo hacer fotografías y vídeos con el móvil Nivel intermedio Madrid Aula Digital en Pozuelo 2025  <i>En colaboración con la Concejalía de Administración Digital, Calidad e Innovación</i>	<u>Grupo 1:</u> Martes 18 y miércoles 19 de noviembre (2 sesiones)	de 10.00 a 14.00 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>4 de noviembre</u> Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Jueves 20 y viernes 21 de noviembre (2 sesiones)		Centro Cultural Padre Vallet	

Haz geniales fotografías y vídeos con tu móvil. Aprende a capturar imágenes y grabar escenas, aplicando conceptos básicos de exposición y enfoque. Explora la edición con herramientas y aplicaciones gratuitas. Organiza y comparte tus creaciones y asegura su protección con copias de seguridad en la nube.

¿Te gusta hacer fotos con el móvil?

¿Quieres aprender a capturar momentos inolvidables?

🎯 Los objetivos de este curso son:

Realizar fotografías y vídeos utilizando la cámara del móvil, aplicando conceptos básicos de exposición y enfoque.

Utilizar las herramientas predeterminadas de edición de fotos y vídeos en el dispositivo móvil, como ajustes de brillo, contraste, recorte y filtros.

Identificar otras aplicaciones de edición de fotos que pueden obtenerse de forma gratuita en la tienda de aplicaciones.

Practicar la organización de fotos en álbumes o carpetas dentro del dispositivo móvil o en aplicaciones de gestión de fotos.

Aprender a compartir fotos y vídeos con otras personas a través de redes sociales y servicios de almacenamiento en la nube.

Configurar la copia de seguridad automática de fotos en un servicio de almacenamiento en la nube.



TALLERES Y SEMINARIOS

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Fuerza, equilibrio y conciencia corporal Trabajaremos ejercicios de fuerza para potenciar la musculatura y así mejorar el equilibrio, evitar caídas, etc.  Ponente: Laura Alfonso Olaozola. Titulada en tonificación Fitness, Pilates, Aerobic y Danza Clásica	<u>Grupo 1:</u> Martes 25 de noviembre (1 sesión)	de 9.00 a 10.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 18 de noviembre Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Jueves 27 de noviembre (1 sesión)			
Proyecto de Soledad No Deseada Historias de una Vida Quedada intergeneracional donde nos juntaremos jóvenes y mayores para compartir las anécdotas de una vida y plasmarlas para la posteridad en un mural creativo conjunto. Actividad intergeneracional. Organizada por la Concejalía Juventud y Voluntariado	Lunes 24 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 11 de noviembre 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

Noviembre 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
BAILE POPULAR  con música en directo	Domingos 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo

CICLO DE CONFERENCIAS FRONTERAS DE ESPAÑAII



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



Pozuelo
de Alarcón
AYUNTAMIENTO

Asistencia libre hasta completar aforo.

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA

Noviembre 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

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.