Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2025

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
CONVENTO DE LAS COMENDADORAS DE SANTIAGO	Jueves **4**	*Jornada de mañana*	Madrid	**Precio: 8 €** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 1 de diciembre</u>** **Plazas limitadas**
Un auténtico tesoro de historia, arte y espiritualidad enclavado en el corazón de la ciudad. Fundado en el siglo XVII, este monasterio ha sido testigo de siglos de devoción y tradición, conservando un valioso patrimonio que refleja la riqueza cultural y religiosa de su tiempo. Sus muros albergan una impresionante arquitectura barroca con magníficos retablos, frescos y detalles ornamentales que narran la historia de la comunidad religiosa que aún lo habita. Adentrarse en el monasterio es emprender un viaje en el tiempo, recorriendo sus estancias llenas de historia y descubriendo rincones que evocan la vida monástica de siglos pasados. Desde su majestuoso claustro hasta su iglesia de gran valor artístico, cada espacio invita a la contemplación y al asombro. Esta joya patrimonial no solo es un reflejo de la espiritualidad y el arte sacro, sino también un punto de encuentro para quienes desean conocer el legado cultural que Madrid resguarda con orgullo.				
EXPOSICIÓN: EDWARD WESTON, LA MATERIA DE LAS FORMAS **FUNDACION MAPFRE**	Miércoles **10**	*Jornada de mañana*	Madrid	**Gratuito** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 5 de diciembre</u>** **Plazas limitadas**
Fuertemente vinculada al paisaje y a la historia cultural norteamericana, la obra de Edward Weston, en su extrema simplicidad y originalidad, permite apreciar una perspectiva única en el proceso de consolidación de la fotografía como medio artístico y su relevante papel en el contexto de la modernidad en las artes visuales. La exposición “Edward Weston. La materia de las formas” está concebida como una antológica que recorre las distintas fases de la producción fotográfica del artista. La muestra, comisariada por Sergio Mah, está conformada por alrededor de doscientas fotografías agrupadas en siete secciones. El recorrido expositivo se completa con numeroso material de documentación y se concibe desde una mirada europea al legado de la fotografía moderna norteamericana. Un contrapunto estético y conceptual al modernismo fotográfico en Europa que emerge con las primeras vanguardias del siglo XX.				

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

VISITAS CULTURALES

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
FRAN DAUREL **FUNDACIÓN AMYC** 	Martes **16**	*Jornada de mañana*	Madrid	**Precio: 7,80 €** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del** **día 10 de diciembre** **Plazas limitadas**
Fundación AMYC ofrece al visitante una colección de más de 250 obras entre pinturas, dibujos y esculturas (198 pinturas, 37 esculturas y 27 dibujos) realizadas desde mediados del siglo XIX hasta principios del XXI. Se exponen piezas de grandes artistas modernistas e impresionistas como Sorolla, Mariano Fortuny, Nonell, Rusiñol, Ramón Casas, Mir, Rendir, Gargallo, Joseph Llimona, Joan Miró, Salvador Dalí, Tapies, Anglada Camarasa o Torres García, entre otros.				
EXPOSICIÓN: RAIMUNDO MADRAZO **FUNDACION MAPFRE** 	Miércoles **17**	*Jornada de mañana*	Madrid	**Gratuito** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del** **día 11 de diciembre** **Plazas limitadas**
Organizada junto con el Museo Meadows de Dallas, esta exposición es la primera gran retrospectiva de quien sin duda fue uno de los pintores más cosmopolitas y de más refinada técnica de su época. .				

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.

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

SESIONES Y CONFERENCIAS

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Vive la Navidad de manera positiva ***Ponente:*** ***Carmen Gómez Lorenzo.*** ***Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness***	Martes **2** de diciembre	13.00 h	Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	**Asistencia libre hasta completar aforo**
	Lunes **15** de diciembre	13.00 h	Centro Municipal de Mayores **Prados de Torrejón**	
Tradiciones navideñas: el origen y desarrollo de los villancicos ***Ponente:*** ***Mª Jesús Navalpotro Cabezón.*** ***Doctora en Historia y Ciencias de la Música***	Miércoles **3** de diciembre	16.00 h	Centro Municipal de Mayores **Prados de Torrejón**	

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

SESIONES Y CONFERENCIAS

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Antivirus SI/NO ***Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores***	Martes **9** de diciembre	13.00 h	**Sala la Capilla** Ayuntamiento	**Asistencia libre hasta completar aforo**
Pasiones literarias Escritores y escritoras de Madrid ***Ponente: Roselino Lopez Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón"***	Lunes **15** de diciembre	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	
La Natividad a través del arte ***Ponente: Ignacio Puras Trimiño. Licenciado en Bellas Artes***	Jueves **18** de diciembre	11.30 h	**Sala la Capilla** Ayuntamiento	

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

TALLERES Y SEMINARIOS

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Automasaje lumbar: fortalecimiento de la baja espalda ***Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga***	Grupo 1: Viernes **5** de diciembre ***(1 sesión)***	de 11.30 a 13.00 h	Centro Municipal de Mayores **Prados de Torrejón**	**Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2 de diciembre** **Plazas limitadas** *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Grupo 2: Viernes **12** de diciembre ***(1 sesión)***	de 10.00 a 11.30 h	Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	
	Grupo 3: Viernes **12** de diciembre ***(1 sesión)***	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	
Qué debe tener tu rutina de ejercicio para cuidar tu salud. Fácil para hacer en casa Salud cardiovascular. Salud muscular y esquelética. Salud articular. ***Ponente: Laura Alfonso Olaozola. Titulada en tonificación Fitness, Pilates, Aerobic y Danza Clásica***	Grupo 1: Martes **9** de diciembre ***(1 sesión)***	de 9.00 a 10.00 h	Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	**Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de diciembre** **Plazas limitadas** *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Grupo 2: Jueves **11** de diciembre ***(1 sesión)***			

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

TALLERES Y SEMINARIOS

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Cardio con pica ***Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento***	Grupo 1: Martes **9** de diciembre ***(1 sesión)*** Grupo 2: Martes **16** de diciembre ***(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 4 de diciembre** **Plazas limitadas** *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
Prevención de la depresión y autoestima en la tercera edad ***Ponente: Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Programa de Envejecimiento Activo y Saludable***	Miércoles **10** de diciembre	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores **Prados de Torrejón**	**Inscripción a partir de las 10:00 horas del día de 28 NOVIEMBRE** **Plazas limitadas**

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

TALLERES Y SEMINARIOS

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Desplázate mejor usando el móvil **Nivel intermedio** Madrid Aula Digital en Pozuelo 2025 madrid aula digital ***En colaboración con la Concejalía de Administración Digital, Calidad e Innovación***	Grupo 1: Martes **16** y miércoles **17** de diciembre ***(2 sesiones)***	de 10.00 a 14.00 h	Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	**Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2 de diciembre** **Plazas limitadas** *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Grupo 2: Jueves **18** y viernes **19** de diciembre ***(2 sesiones)***		**Centro Cultural** Padre Vallet	

Optimiza tus desplazamientos gracias a Internet. Descubre aplicaciones útiles sobre transporte y movilidad. Aprende a usar tu móvil para moverte por la Comunidad de Madrid con mayor eficacia. Encuentra noticias fiables sobre tráfico y reflexiona sobre movilidad sostenible.

¿Sabes que Google Maps te avisa de los atascos?

¿Sabes cómo buscar información sobre transporte público en internet?

Los objetivos de este curso son:

Conocer herramientas digitales y aplicaciones de movilidad que faciliten los desplazamientos.

Planificar trayectos de forma eficiente utilizando internet.

Buscar información útil sobre transporte en la Comunidad de Madrid.

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU · Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia · Comunidad de Madrid

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.

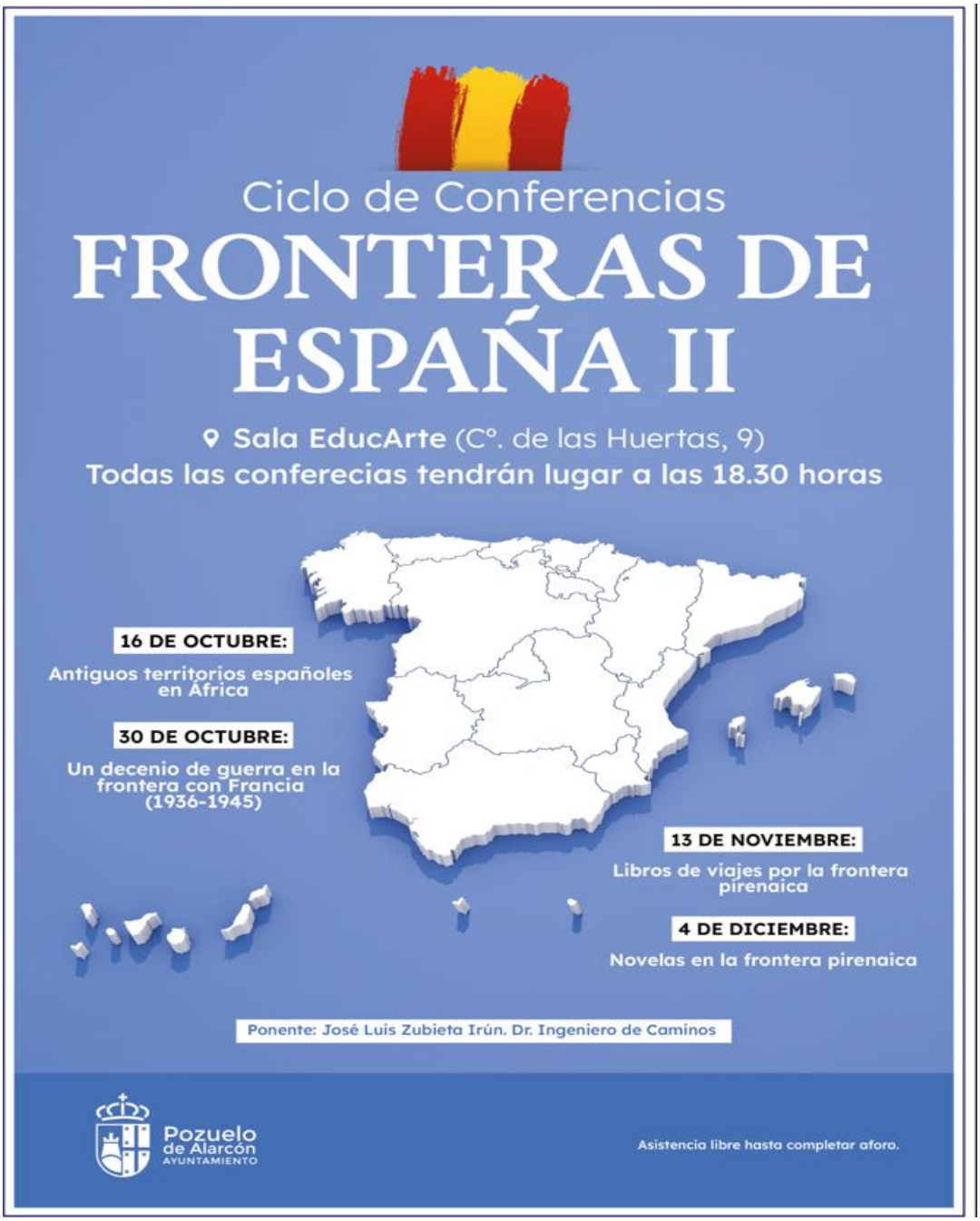
Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
BAILE POPULAR **con música en directo**	**Domingos 7, 14, 21 y 28** de diciembre	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	**Asistencia libre hasta completar aforo**

CICLO DE CONFERENCIAS FRONTERAS DE ESPAÑAII



Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE LA HISTORIA

Diciembre 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

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

FESTIVAL DE NAVIDAD

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

ACTUACIÓN	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Representación teatral *a cargo de los alumnos del GRUPO DE TEATRO* **"Cruceros Nauticfun"** ***Escrita y dirigida por: Luis Fernández Ruz***	**LUNES 15 DICIEMBRE**	**19.00 h**	**Sala EducArte** *Camino de las Huertas, 9*	**Asistencia Libre hasta completar aforo**
** Concierto de la* **Orquesta de Pulso y Púa** *"Entre Amigos"* de los Centros Municipales de Mayores ** Actuación de la* **Coral Polifónica** *"Entre Amigos"* de los Centros Municipales de Mayores 	**MARTES 16 DICIEMBRE**	**18.30 h**		

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

AGENDA NAVIDEÑA

Diciembre 2025 C. Municipales de Mayores

ACTO	Fecha	Hora	LUGAR	Inscripción
ENCUENTRO NAVIDEÑO MAYORES DE POZUELO **En el que degustaremos una** ***"Caldereta"*** **** Baile con orquesta*** **** Sorteos*** **** Merienda*** 	**VIERNES 19 DICIEMBRE**	**de 13.30 h a 19.30 h**	**Polideportivo el Torreón** *Camino de las Huertas, 38*	**Gratuito** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9** **Plazas limitadas**

Las **peticiones de inscripción** se realizarán a partir de las 10.00 h del **9 de diciembre** de manera **PRESENCIAL** en los **Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón o** a través del **CORREO ELECTRÓNICO** talleresparamayores@pozuelo.madrid **, referenciando ALMUERZO NAVIDEÑO 19 DE DICIEMBRE 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.

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.