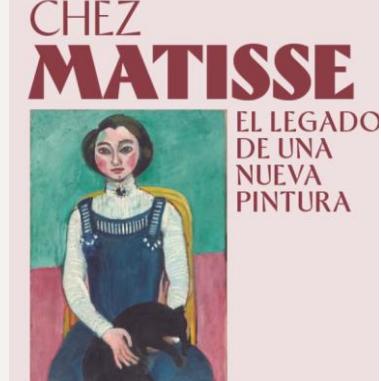


PROGRAMACIÓN ENERO 2026

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
IGLESIA DE SANTA BÁRBARA 	Jueves 15 y viernes 16	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Gratis</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 8 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>La iglesia de Santa Bárbara o iglesia de las Salesas Reales es un templo católico. Ubicado en el distrito Centro, en el barrio de Justicia, forma parte del convento de las Salesas Reales, un conjunto arquitectónico en el que también se incluye el contiguo Palacio de Justicia, sede del Tribunal Supremo. La iglesia cuenta con el estatus de Bien de Interés Cultural.</p>				
EXPOSICIÓN: CHEZ MATISSE. EL LEGADO DE UNA NUEVA PINTURA CAIXA FORUM 	Martes 20 y miércoles 21	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p>Precio: 1,80 €</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 12 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Una exploración de la trayectoria, evolución, alcance e influencia de Matisse para creadores y vanguardias internacionales. La exposición destaca parte del inmenso diálogo en torno a su nombre en el arte de los siglos XX y XXI, desde su primer autorretrato hasta la libertad artística de sus últimos cuadros y gouaches.</p>				

VISITAS CULTURALES

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
EXPOSICIÓN: ALEGORÍAS DE UN PORVENIR VISITA LIBRE  BANCO DE ESPAÑA	Miércoles 28 de enero y 18 de FEBRERO	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratis <u>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 22 de enero</u> <u>Plazas limitadas</u>
<p>El Banco de España dedica por primera vez una exposición que analiza el impacto del movimiento art déco en la configuración de su sede principal de Cibeles. La exposición reúne un conjunto de casi 150 obras, entre las que destacan los dibujos, bocetos y cartones originales de las vidrieras que la Casa Maumejean diseñó para la ampliación. Gracias a una labor conjunta entre el Banco de España, el Museo Nacional de Artes Decorativas y la Fundación Centro Nacional del Vidrio, estos materiales, en su mayor parte inéditos, han sido restaurados y se muestran por primera vez al público.</p>				
NAVE DE MOTORES y VESTÍBULO HISTÓRICO DE LA ESTACIÓN DE PACÍFICO 	Viernes 30	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	Gratis <u>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 23 de enero</u> <u>Plazas limitadas</u>
<p>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. 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.</p>				

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

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
Candeleda  <i>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</i>	Jueves 29	<i>Jornada completa</i>	<i>Provincia de Ávila</i>	Precio: 38 €

INCLUYE:

JORNADA DE MAÑANA.

Paseo guiado por el casco histórico
Museo del juguete (tres plantas de la historia del juguete de hojalata)

JORNADA DE TARDE.

Visita al Santuario de Chilla



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 16 y 19 de enero 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 16 de enero hasta las 14:00h del 19 de enero**
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

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Cerebro sano y feliz 20 vitaminas mentales para pasar de superviviente a "Super Viviente"</p>  <p>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness</p>	<p>Lunes 12 de enero</p> <p>Martes 13 de enero</p> <p>Miércoles 14 de enero</p>	<p>13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> <p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p> <p>Espacio Municipal de Mayores Volturino</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Anécdotas y curiosidades de la Villa de Madrid</p>  <p>Ponente: Roselino Lopez Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón"</p>	<p>Lunes 19 de enero</p>	<p>12.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturino</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>La mujer impresionista: Berthe Morisot</p> <p>Berthe Morisot fue una de las pintoras fundamentales del impresionismo y una de sus pocas integrantes femeninas. Se destacó por un estilo luminoso, de pincelada suelta y gran sensibilidad. Sus obras representaron escenas íntimas de la vida cotidiana, especialmente del mundo femenino. Participó activamente en las exposiciones impresionistas y fue admirada por artistas como Manet y Renoir.</p>  <p><i>Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</i></p>	<p>Lunes 19 de enero</p>	<p>13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
	<p>Lunes 26 de enero</p>	<p>17.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Google Lens</p> <p>Es una herramienta de reconocimiento visual de Google que sirve para analizar lo que ves con la cámara de tu móvil y darte información útil al instante. Google Lens te permite usar la cámara para buscar, aprender o interactuar con lo que te rodea.</p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores</i></p>	<p>Martes 20 de enero</p>	<p>13.00 h</p>	<p>Sala la Capilla Ayuntamiento</p>	

SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>El Vals vienes: la Saga de los Strauss</p>  <p><i>Ponente: M^a Jesús Navalpotro Cabezón. Doctora en Historia y Ciencias de la Música</i></p>	<p>Miércoles 21 de enero</p>	<p>16.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
<p>Arqueología contemporánea: Reinterpretación del pasado más moderno</p>  <p><i>Ponente: Daniel Jiménez García. Grado en Arqueología</i></p>	<p>Jueves 29 de enero</p>	<p>17.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>

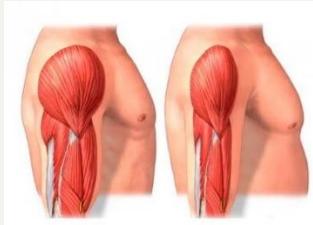
TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Trabajo integral con diferentes soportes</p>  <p>Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 9 de enero (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 2:</u> Viernes 16 de enero (1 sesión)</p>	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>7 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
<p>Este taller se centra en mejorar la movilidad, la fuerza y la alineación utilizando distintos soportes (bloques, pelotas, cintas, etc.). A través de ejercicios guiados aprenderás a aprovechar cada elemento para profundizar en el movimiento, corregir posturas, aumentar la estabilidad y hacer tu práctica más segura y eficaz.</p>				
<p>Moviliza y fortalece tu suelo pélvico</p>  <p>Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga</p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 16 de enero (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 2:</u> Viernes 23 de enero (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 3:</u> Viernes 23 de enero (1 sesión)</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p> <p>de 10.00 a 11.30 h</p> <p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> <p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p> <p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>9 de enero</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
<p>El taller “Moviliza y fortalece tu suelo pélvico” te enseñará a identificar, activar y cuidar tu suelo pélvico mediante ejercicios de conciencia, movilidad y fortalecimiento. Aprenderás a mejorar su función, prevenir molestias y aplicar las técnicas en tu vida diaria para ganar estabilidad, bienestar y control corporal.</p>				

TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Caminemos hacia el bienestar: aprendiendo a cuidar nuestro estado de ánimo</p>  <p>Ponente: Gabriella de la Ossa y Camila Santos. Licenciadas en Psicología y estudiantes del Máster en Psicología Clínica: Práctica Profesional de la Universidad Complutense de Madrid</p>	<p>Martes 20, 27 de enero, 3 y 10 de febrero</p>	<p>de 10.30 a 12.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13 de enero Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
<p>En la vida todos atravesamos momentos en los que el ánimo se siente más pesado o la motivación para hacer las cosas disminuye. Esto es más común de lo que pensamos, por eso hemos creado este taller, un espacio donde podrás comprender mejor tus emociones, fortalecer tu bienestar y aprender herramientas prácticas para sentirte mejor cada día.</p> <p>A través de cuatro encuentros tranquilos y participativos, conversaremos sobre la depresión de una manera sencilla y sin estigmas, exploraremos actividades que ayudan a recuperar la energía y el interés, y aprenderemos estrategias para cuidarnos.</p>				
<p>Añade músculos a tus años. Mejora tu densidad ósea, masa muscular y metabolismo.</p> <p>Qué ejercicios y cómo realizarlos para mejorar sin lesionarnos.</p>  <p>Ponente: Laura Alfonso Olaizola. Titulada en tonificación Fitness, Pilates, Aerobic y Danza Clásica</p>	<p><u>Grupo 1:</u> Martes 27 de enero (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 2:</u> Jueves 29 de enero (1 sesión)</p>	<p>de 9.00 a 10.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 20 de enero Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>

TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Iniciación a las castañuelas</p>  <p><i>Ponente: Francisco Manuel Iglesias Silván "Naito". Bailaor, profesor y coreógrafo</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 30 de enero (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 2:</u> Viernes 6 de FEBRERO (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 21 de enero</p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</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.

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

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
EL EQUILIBRIO DE CUIDAR Y CUIDARTE  <p><i>Organiza Ayto. Pozuelo de Alarcón Colabora: Club de Cuidadores</i></p>	Miércoles 28 de enero y 4 de febrero (2 sesiones)	17.30 h	Sala Educarte Camino de las Huertas, 9	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 14 de enero Plazas limitadas

Jornadas para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares, profesionales y las personas cuidadas.

Descubre cómo cuidar a otros sin olvidar tu propio bienestar físico y emocional.

Miércoles 28 de enero – 17.30 h. Sala Educarte

Bienvenida y presentación

Recursos útiles sobre cuidados: Incontinencia, higiene y cuidado de la piel.

Ponente: Experta en cuidados y enfermera Indas-Club de Cuidadores

Alimentación saludable: Alertas, consejos prácticos para nuestros mayores.

Ponente: Nutricionista UCALSA Servicios Sociosanitarios

Miércoles 4 de febrero – 17.30 h. Sala Educarte

La farmacia amiga: Administración correcta de la medicación. Como puede ayudarte tu farmacia a cuidar.

Fisioterapia y movilidad: Buenas prácticas para evitar autolesionarse, consejos para la movilización de pacientes

Psicología para los cuidados: Los cuidados más allá de lo físico. Escucha activa. Ponente: AFA Pozuelo de Alarcón

Las peticiones de **inscripción** al taller “EL EQUILIBRIO DE CUIDAR Y CUIDARTE” se realizarán de

manera **PRESENCIAL** en los **Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón** o a través del **CORREO**

ELECTRÓNICO **tallerespormayores@pozuelo.madrid**, referenciando el **título del taller o seminario e indicando**: nombre, apellidos, teléfono .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.

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
BAILE POPULAR  <p>con música en directo</p>	Domingos 4, 11, 18 y 25 de enero	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

14 de febrero Bodas de Oro

Un homenaje a los matrimonios que, en 2026, cumplen 50 años o más de casados



INSCRIPCIONES

Hasta el 13 de enero

- **Presencialmente**, en los Centros Municipales de Mayores
- **Por correo electrónico**, enviando un mail a talleresparamayores@pozuelo.madrid con sus datos personales e indicando BODAS DE ORO en el asunto

Es imprescindible estar empdroneado en Pozuelo



Pozuelo
de Alarcón
AYUNTAMIENTO

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.**