

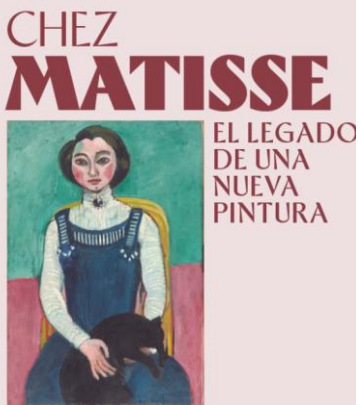
# PROGRAMACIÓN **ENERO 2026**

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<b>IGLESIA DE SANTA BÁRBARA</b> 	Jueves 15 y viernes 16	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<b>Gratuito</b>  Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 8 de enero</u>  Plazas limitadas

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.

<b>EXPOSICIÓN: CHEZ MATISSE. EL LEGADO DE UNA NUEVA PINTURA CAIXA FORUM</b> 	Martes 20 y miércoles 21	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<b>Precio: 1,80 €</b>  Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 12 de enero</u>  Plazas limitadas
--	-----------------------------	----------------------------------	--------	---


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.

## VISITAS CULTURALES

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<b>EXPOSICIÓN: ALEGORÍAS DE UN PORVENIR</b> VISITA LIBRE  <b>BANCO DE ESPAÑA</b>	Miércoles <b>28 de enero</b> y <b>18 de FEBRERO</b>	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<b>Gratuito</b>  Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 22 de enero</u>  Plazas limitadas

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.

<b>NAVE DE MOTORES y VESTÍBULO HISTÓRICO DE LA ESTACIÓN DE PACÍFICO</b> 	Viernes <b>30</b>	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<b>Gratuito</b>  Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 23 de enero</u>  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. 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.

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](mailto: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
<b>Candeleda</b>  <b>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</b>	Jueves 29	Jornada completa	Provincia de Ávila	Precio: 38 €
<p><b>INCLUYE:</b></p> <p><b>JORNADA DE MAÑANA.</b></p> <p>Paseo guiado por el casco histórico Museo del juguete (tres plantas de la historia del juguete de hojalata)</p> <p><b>JORNADA DE TARDE.</b></p> <p>Visita al Santuario de Chilla</p> 				

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




# SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>La mujer impresionista: Berthe Morisot</b></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><b>Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</b></p>	Lunes 19 de enero	13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
	Lunes 26 de enero	17.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	
<p><b>Google Lens</b></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><b>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores</b></p>	Martes 20 de enero	13.00 h	Sala la Capilla Ayuntamiento	

# SESIONES Y CONFERENCIAS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

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

# TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<b>Trabajo integral con diferentes soportes</b>  <p><i>Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<u>Grupo 1:</u> Viernes 9 de enero (1 sesión)	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>7 de enero</u>  Plazas limitadas  *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Viernes 16 de enero (1 sesión)			

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.

<b>Moviliza y fortalece tu suelo pélvico</b>  <p><i>Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga</i></p>	<u>Grupo 1:</u> Viernes 16 de enero (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 <u>9 de enero</u>  Plazas limitadas  *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Viernes 23 de enero (1 sesión)	de 10.00 a 11.30 h	Espacio Municipal de Mayores Voltorno	
	<u>Grupo 3:</u> Viernes 23 de enero (1 sesión)	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	

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.

# TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Caminemos hacia el bienestar: aprendiendo a cuidar nuestro estado de ánimo</b></p>  <p><i>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</i></p>	<p>Martes <b>20, 27 de enero, 3 y 10 de febrero</b></p>	<p>de 10.30 a 12.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturmo</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>13 de enero</u></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p> <p>*** 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><b>Añade músculos a tus años. Mejora tu densidad ósea, masa muscular y metabolismo.</b></p> <p>Qué ejercicios y cómo realizarlos para mejorar sin lesionarnos.</p>  <p><i>Ponente: Laura Alfonso Olaozola. Titulada en tonificación Fitness, Pilates, Aerobic y Danza Clásica</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Martes <b>27 de enero</b> (1 sesión)</p>	<p>de 9.00 a 10.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturmo</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>20 de enero</u></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Jueves <b>29 de enero</b> (1 sesión)</p>			



# TALLERES Y SEMINARIOS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Iniciación a las castañuelas</b></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>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>21 de enero</u></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Viernes 6 de FEBRERO (1 sesión)</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](mailto: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
<b>EL EQUILIBRIO DE CUIDAR Y CUIDARTE</b>  <i>Organiza Ayto. Pozuelo de Alarcón</i> <i>Colabora: Club de Cuidadores</i>	<b>Miércoles</b> <b>28 de enero</b> <b>y 4 de febrero</b> <b>(2 sesiones)</b>	<b>17.30 h</b>	<b>Sala Educarte</b>  Camino de las Huertas, 9	<b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>14 de enero</u></b>  <b>Plazas limitadas</b>

### 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 [talleresparamayores@pozuelo.madrid](mailto:talleresparamayores@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
<b>BAILE POPULAR</b>  <b>con música en directo</b>	<b>Domingos</b> <b>4, 11, 18 y 25</b> <b>de enero</b>	<b>de</b> <b>18.00</b> <b>a</b> <b>20.00 h</b>	<b>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</b>	<b>Asistencia libre hasta completar aforo</b>

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Enero 2026 C. Municipales de Mayores

# Bodas de Oro

Un homenaje a los matrimonios que, en 2026,  
cumplan 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](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid) con sus datos personales e indicando BODAS DE ORO en el asunto
- Es imprescindible estar empadronado 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](http://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](http://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.