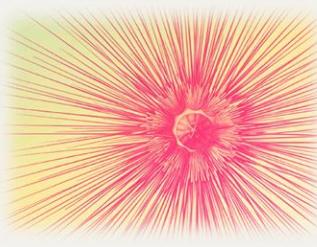


# PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<b>EXPOSICIÓN: "EL SUEÑO DE LA RAZÓN. DEL SIGLO DE LAS LUCES A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL" FUNDACIÓN TELEFÓNICA</b> 	Miércoles 11 y jueves 12	Jornada de mañana	Madrid	<p><b>Gratis</b></p> <p><u><a href="#">Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 4 de febrero</a></u></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>

La exposición "El sueño de la razón. Del Siglo de las Luces a la inteligencia artificial" recorre las maneras en que hemos mostrado la realidad a lo largo de la historia: desde la utilización del dibujo y el grabado como forma científica de representar objetivamente el mundo, hasta la revolución que supuso el nacimiento de la fotografía.

<b>EXPOSICIÓN: "SUAVE PATRIA. LA GRANDEZA DEL ARTE POPULAR MEXICANO" FUNDACIÓN CASA DE MÉXICO EN ESPAÑA</b> 	Martes 17	Jornada de mañana	Madrid	<p><b>Gratis</b></p> <p><u><a href="#">Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 10 de febrero</a></u></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>
--	-----------	-------------------	--------	---

Suave Patria es una exposición que reúne 80 piezas de arte popular mexicano procedentes de diversas regiones del país. Curada por Fernando Feres, ofrece una visión contemporánea y vanguardista de técnicas tradicionales como el barro vidriado, la madera de Olinalá, el papel amate, el bordado y el telar textil, complementada con fotografías que homenajean la cocina tradicional mexicana, todo ello como parte de un programa dedicado a preservar y difundir el legado cultural de México

## VISITAS CULTURALES

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<b>MUSEO DE LOS CAÑOS DEL PERAL</b> 	Viernes <b>20 y 27</b>	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<b>Gratis</b>  <u>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 13 de febrero</u>  <u>Plazas limitadas</u>
<p>A diez metros bajo la plaza de Isabel II, la estación de Metro Ópera alberga la recreación museística de la histórica fuente de los Caños del Peral. La visita nos permite conocer la fuente que recogía el agua de manantial junto al arroyo del Arenal durante la segunda mitad del siglo XVI, y que tenía en origen 34 metros de longitud; la galería de abastecimiento en bóveda de cañón y la alcantarilla de la zona; y el acueducto que, salvando al barranco del arroyo del Arenal, surtió de agua al Palacio Real desde el siglo XVII hasta prácticamente el siglo XX.</p>				
<b>CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DEL PARQUE PRINCESA LEONOR VALDEBEBAS</b> 	Miércoles <b>25</b>	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<b>Gratis</b>  <u>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 17 de febrero</u>  <u>Plazas limitadas</u>
<p>En esta actividad realizaremos una ruta por el parque de Valdebebas desde el centro de interpretación hasta la laguna de las Zorreras, realizando pequeñas paradas en los lugares que consideramos más interesantes. Hablaremos de la historiografía del parque; sus orígenes, cronología, etapas de desarrollo, objetivos a conseguir y su filosofía. Nos pararemos en aquellos lugares más emblemáticos y singulares: las terrazas, el arboreto, el laberinto, el pinar de la Virgen del abrazo... y los comentaremos. También veremos y conoceremos la planificación hidráulica del parque como eje articulador del mismo y como fuente de biodiversidad.</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

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<b>REAL FÁBRICA DE CRISTAL DE LA GRANJA Y CENTRO DE VISITANTES DE VALSAÍN - BOCA DEL ASNO</b>  <i>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</i>	Martes <b>24</b>	<i>Jornada completa</i>	<i>Provincia de Segovia</i>	<b>Precio: 38 €</b>
<p><b>INCLUYE:</b></p> <p><b>JORNADA DE MAÑANA.</b> Real Fábrica de Cristal de La Granja</p> <p><b>JORNADA DE TARDE.</b> Centro de visitantes de Valsaín - Boca del Asno (Parque Nacional Sierra de Guadarrama)</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 12 y 13 de febrero 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 12 de febrero hasta las 14:00h del 13 de febrero**  
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.

# SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<b>El papel de los museos en la conservación del arte</b>  <i>Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</i>	Lunes 9 de febrero	13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	
	Lunes 16 de febrero	17.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	
<b>Cerebro sano y feliz -2ª parte-</b> 20 vitaminas mentales para pasar de superviviente a "Super Viviente"  <i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness</i>	Lunes 16 de febrero		Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
	Martes 17 de febrero	13.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
	Miércoles 18 de febrero		Espacio Municipal de Mayores Volturno	

# SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Mujeres en el Arte I</b> <b>Mujeres en el Museo de Prado</b></p>  <p><i>Ponente: Roselino Lopez Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón"</i></p>	Lunes <b>23</b> de febrero	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	Asistencia libre hasta completar aforo
<p><b>Gemini,</b> <b>Inteligencia artificial en el bolsillo</b></p>  <p><i>Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores</i></p>	Martes <b>24</b> de febrero	13.00 h	Sala la Capilla Ayuntamiento	

# SESIONES Y CONFERENCIAS

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>El Orden de la Ciudad en la Península Antigua. Protohistoria Hispánica</b></p>  <p><b>Ponente:</b> Gabriel Rodríguez Marcos. Licenciado en Historia Antigua con doctorado en Historia antigua. Profesor de literatura en el centro cultural Volturno</p>	Jueves 26 de febrero	12.15 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo

## TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<b>Activa la energía de tu cuerpo:</b> estiramiento de meridianos energéticos relacionados con los órganos internos.  <i>PONENTE: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga</i>	<u>Grupo 1:</u> Viernes 6 de febrero (1 sesión)	de 11.30 a 13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	<b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 30 de ENERO</b> <b>Plazas limitadas</b> *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	<u>Grupo 2:</u> Viernes 13 de febrero (1 sesión)	de 10.00 a 11.30 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	
	<u>Grupo 3:</u> Viernes 13 de febrero (1 sesión)	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
<b>Proyecto de Soledad No Deseada</b> <b>Máscaras de carnaval</b> Quedada intergeneracional donde nos juntaremos jóvenes y mayores para realizar unas máscaras para el carnaval y recordar cómo se celebraba antes y ahora.  <i>Actividad intergeneracional. En colaboración con la Concejalía Juventud y Voluntariado</i>	Lunes 9 de febrero (1 sesión)	de 17.30 a 19.00 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	<b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de febrero</b> <b>Plazas limitadas</b>

## TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Dibujo al carboncillo: prácticas de bodegón</b></p>  <p><i>Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</i></p>	<p>Jueves <b>12 y 19</b> de febrero <i>(2 sesiones)</i></p>	<p>de 11.30 a 13.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>6 de febrero</u></b> <b>Plazas limitadas</b></p>
<p><b>Decora y personaliza una bandeja con la técnica Decoupage</b></p>  <p><i>Ponente: Irene Navarro Diaz-Malaguilla. Licenciada en Bellas Artes y docente de Pintura y manualidades en Centros de Mayores de Pozuelo</i></p>	<p>Martes <b>17 y 24</b> de febrero <i>(2 sesiones)</i></p>	<p>de 10.00 a 12.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>11 de febrero</u></b> <b>Plazas limitadas</b></p>

## TALLERES Y SEMINARIOS

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Cuidado del corazón y prevención de enfermedades cardiovasculares</b></p>  <p><i>Programa de Envejecimiento Activo y Saludable. Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia</i></p>	<p>Jueves <b>19</b> de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 18.00 a 20.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b></p>	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>11 de febrero</u></b>  <b>Plazas limitadas</b></p>
<p><b>Hipopresivo práctico</b></p>  <p><i>Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> <b>Viernes 20</b> de febrero (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 2:</u> <b>Viernes 27</b> de febrero (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>16 de febrero</u></b>  <b>Plazas limitadas</b>  *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>

# TALLERES Y SEMINARIOS

## Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Cultivando la Calma: Herramientas para una vida más serena</b></p> <p><b>ANSIEDAD</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>24 de febrero, 3, 10 y 17 de marzo (4 sesiones)</b></p>	<p>de 10.30 a 12.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9 de febrero</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>

A lo largo de la vida es normal experimentar momentos de preocupación, nerviosismo o inquietud. La ansiedad es una sensación común que puede aparecer en distintas etapas de la vida y afectar nuestro bienestar. Aprender a reconocerla y manejarla es una forma importante de cuidarnos y mejorar nuestra calidad de vida. Este taller está dirigido a personas que desean aprender, de manera sencilla y práctica, cómo calmar el cuerpo, tranquilizar la mente y afrontar las preocupaciones cotidianas con mayor serenidad. A lo largo de cuatro encuentros, compartiremos herramientas útiles y estrategias que te ayudarán a vivir con más calma y seguridad. Un espacio cercano, respetuoso y positivo para cuidarte y sentirte mejor. ¡Te esperamos!

# TALLERES Y SEMINARIOS

## Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Conectando sentidos. Gimnasia para tu cerebro.</b></p>  <p><b>Ponente: Laura Alfonso Olaizola. Titulada en tonificación Fitness, Pilates, Aerobic y Danza Clásica</b></p>	Jueves 26 de febrero (1 sesión)	de 9.00 a 10.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturno	<p><b>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 19 de febrero</b></p> <p><b>Plazas limitadas</b></p>
<p>Taller práctico de movilidad y memoria. A ritmo de la música coordinaremos movimiento de brazos y piernas avanzando en una cadena de memoria</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.  
**Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.**

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<b>BAILE POPULAR</b>  Música en directo	Domingos 1, 8 y 22 de febrero	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b>	Asistencia libre hasta completar aforo
<b>BAILE DE CARNAVAL</b>  Música en directo	Domingo 15 de febrero	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b>	Asistencia libre hasta completar aforo
<b>Concierto de la BIG BAND de la Escuela Municipal de Música y Danza de Pozuelo de Alarcón</b>  <i>Dirección: Francisco Caballero</i>	Sábado 28 de febrero	de 11.30 a 12.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b>	Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>20 de febrero</u> Plazas limitadas

Interpretamos en Big Band temas standars de jazz de autores como Count Basie o Duke Ellington y otros. Tocamos partituras de arreglistas como Sammy Nestico, Dave Wolpe, Mark Taylor o Paul Murtha. Todos estos temas están interpretados con una visión grupal diferente, adaptándose cantantes y solistas en el repertorio.

## CICLO DE CONFERENCIAS

Febrero 2026 C. Municipales de Mayores

# -CICLO DE CONFERENCIAS- ESPAÑA EN EL SIGLO XVI LA CASA DE AUSTRIA

### CARLOS V

**18 febrero.** Carlos de Gante. Infancia y juventud de un emperador Alfonso Pastor

**25 febrero.** Carlos I, rey de España” Javier López

**4 marzo.** Carlos V, emperador del Sacro Imperio Romano Germánico. José Luis Pérez

**11 marzo.** Política internacional. Julio Casal

**18 marzo.** La sociedad española en el siglo XVI. José Luis Pérez

### CLAUSURA

**6 de mayo.** Mesa redonda.

### FELIPE II

**25 marzo.** Felipe II. La herencia de un príncipe. Julio A. Cosano

**8 abril.** Poder, conflictos y transformaciones de la Monarquía Hispánica. Javier López

**15 abril.** Política exterior. Julio A. Cosano

**22 abril.** Política de expansión. Julio Casal

**29 abril.** Cultura y sociedad. Alfonso Pastor

---

Sala Educarte

Camino de las Huertas, 9

Hora: 18:30

Asistencia 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](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.**