Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

PROGRAMACIÓN MARZO 2026

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
EXPOSICIÓN: "HOY ES UN BUEN DÍA PARA HABLAR DE DERECHOS DIGITALES" FUNDACIÓN TELEFÓNICA	Viernes **6** y martes **10**	*Jornada de mañana*	Madrid	**Gratuito** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 3 de marzo** **Plazas limitadas**

Una mirada acerca de cómo nuestras prácticas online dejan huella y afectan a nuestros derechos. Partiendo de la **Carta de Derechos Digitales (2021)**, la exposición recorre siete ámbitos clave con humor y ejemplos cotidianos. Enmarcada en el **Observatorio de Derechos Digitales** y comisariada por **Fundación Telefónica** y **Domestic Data Streamers**, la muestra propone reflexión y debate acerca de un uso de la tecnología **seguro, responsable, crítico y creativo**.

TRENES HISTÓRICOS EN LA ESTACIÓN DE METRO DE CHAMARTIN	Viernes **13** y **20**	*Jornada de mañana*	Madrid	**Gratuito** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de marzo** **Plazas limitadas**

Esta muestra, ubicada dentro de la estación de metro de Chamartín, supone un recorrido detallado del nacimiento y evolución del material móvil del suburbano.
Con el ánimo de recuperar el patrimonio histórico de la compañía, el metro madrileño ha hecho un importante esfuerzo por restaurar una muestra de sus trenes clásicos, puestos en servicio entre los años 1919 y 1965. Junto a estos trenes, principales protagonistas de la exposición, se pueden contemplar cerca de 100 elementos propios del suburbano y evocadoras imágenes de un tiempo pasado que hoy se rescata y que hace posible el recorrido hasta el metro moderno de nuestros días.

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

VISITAS CULTURALES

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
EXPOSICIÓN: "REBELDÍAS VANGUARDISTAS DEL SIGLO XX" **OBRAS DE LA COLECCIÓN VICKY Y MARCOS MICHA LEVY** **FUNDACIÓN CASA DE MEXICO EN ESPAÑA**	Miércoles **25**	*Jornada de mañana*	Madrid	**Gratuito** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del** **día 18 de marzo** **Plazas limitadas**
La Colección Micha Levy, construida durante más de cinco décadas, es una de las compilaciones privadas más rigurosas de México. Ha nutrido exposiciones en instituciones como el Whitney Museum, el MoMA, la Tate Modern, el Guggenheim Museum y el Grand Palais, entre otras, y constituye un corpus fundamental para comprender los cruces entre modernidad mexicana, vanguardias europeas y resonancias latinoamericanas.				
HOSPITAL Y CENTRO DE RECUPERACIÓN DE GREFA "UN LUGAR PARA LA FAUNA SALVAJE" 	Viernes **27**	*Jornada de mañana*	Madrid	**Precio: 7 €** **Inscripción a partir de las 10:00 horas del** **día 19 de marzo** **Plazas limitadas**
En el municipio de Majadahonda (Madrid), la asociación GREFA alberga uno de los hospitales de fauna salvaje más grandes y mejor equipados de Europa. Desde sus inicios como una pequeña clínica de primeros auxilios, ha evolucionado gracias al esfuerzo colectivo y al creciente compromiso social con la conservación. Actualmente, este hospital de fauna cuenta con un departamento clínico para la atención directa a los animales, un laboratorio donde se realizan análisis clínicos y un área de necropsias para estudiar las causas de muerte. El equipo veterinario también participa en actuaciones sobre el terreno, colaborando en operativos de seguimiento, captura y liberación de la fauna salvaje autóctona. Durante estas intervenciones se realizan revisiones clínicas y toma de muestras, que permiten evaluar el estado de salud de los animales en libertad y obtener información clave para la gestión y protección de sus poblaciones.				

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.

Sólo podrá solicitarse la inscripción por una única vía (presencial o por correo). En caso de presentarse varias solicitudes para la misma persona, prevalecerá la realizada en primer lugar según la hora de registro, quedando anuladas las restantes, aun cuando se hubiera obtenido plaza.

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

VISITA CULTURAL DE JORNADA COMPLETA

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
Chinchón ***Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo**	Jueves **26**	*Jornada completa*	*Comunidad de Madrid*	**Precio: 38 €**
INCLUYE: *Convento de Madres Clarisas* *Convento de San Agustín* *Plaza Mayor* *Torre del Reloj* *Iglesia Parroquial* *Teatro*				

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 17 de marzo 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 marzo hasta las 14:00h del 17 de marzo** 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.

Sólo podrá solicitarse el número del sorteo por una única vía (presencial o por correo). En caso de presentarse varias peticiones de número para la misma persona, prevalecerá la realizada en primer lugar según la hora de registro, quedando anuladas las restantes, aun cuando se hubiera obtenido plaza en el sorteo.

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Mujeres en el Arte II **Mujeres en la historia del arte en España** ***Ponente: Roselino López Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón"***	Lunes **9** de marzo	12.00 h	Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	**Asistencia libre hasta completar aforo**
El manierismo de la mano de Parmigianino ***Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes***	Jueves **12** de marzo	12.15 h	Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	
	Lunes **16** de marzo	13.00 h	Centro Municipal de Mayores **Prados de Torrejón**	

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

SESIONES Y CONFERENCIAS

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Google Maps **Sácale más partido en el ordenador y en tu móvil** ***Ponente: Oscar Tugores. Docente de nuevas tecnologías en Centros de Mayores***	Martes **17** de marzo	13.00 h	**Sala la Capilla** Ayuntamiento	**Asistencia libre hasta completar aforo**
Cómo usar Google Maps para moverse con más seguridad y comodidad en el día a día. Se explica cómo buscar direcciones y lugares importantes como hospitales, cines/teatros…, y cómo ver la mejor ruta para llegar andando, en coche o en transporte público. También se aprende a evitar atascos, saber cuánto tiempo se tarda y seguir las indicaciones del mapa con facilidad.				
Dormir y descansar con atención plena ***Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness***	Lunes **23** de marzo	13.00 h	Centro Municipal de Mayores **Prados de Torrejón**	**Asistencia libre hasta completar aforo**
	Martes **24** de marzo		Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	
	Miércoles **25** de marzo		Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	
Dormir sana nuestro cuerpo y mente, pero por muchas razones no siempre es fácil conciliar el sueño.				

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Vitalidad total: Pilates y nutrición para una vida en movimiento ***Ponente: Raquel Quintanal Diplomada en Educación física. Máster en Biomecánica de fuerza y profesora de pilates.***	Grupo 1: Jueves **5** de marzo ***(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 27 de FEBRERO** **Plazas limitadas** *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Grupo 2: Viernes **6** de marzo ***(1 sesión)***	de 11.30 a 13.00 h	Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	
El taller **"Pilates y nutrición para una vida en movimiento"** integra la práctica del pilates con principios básicos de nutrición saludable para mejorar el bienestar general. A través del movimiento consciente se busca fortalecer el cuerpo, mejorar la postura y aumentar la flexibilidad, mientras que la nutrición aporta la energía necesaria para un estilo de vida activo. El taller promueve hábitos saludables que ayudan a mantener el equilibrio físico y mental, favoreciendo una vida más activa, funcional y consciente.				
Cardio con soft-ball ***Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento***	Viernes **6** de marzo ***(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 2 de marzo** **Plazas limitadas**
Este taller consiste en una **clase de ejercicio físico** donde se combinan **movimientos cardiovasculares** con el uso de una **pelota soft-ball**. trabajaremos la capacidad cardiovascular mediante ejercicios suaves y continuos. Se fortalecen brazos, piernas y zona media utilizando la soft-ball de forma segura. Se mejora la coordinación, el equilibrio y la movilidad articular. Además, se promueve la socialización, el bienestar general y una vida activa.				

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Proyecto de Soledad No Deseada **La vida en colores** **Taller de pintura rápida** **Actividad intergeneracional. En colaboración con la Concejalía de Juventud y Voluntariado**	Lunes **9** de marzo ***(1 sesión)***	de 17.00 a 19.00 h	Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	**Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2 de marzo** **Plazas limitadas**
Yoga facial: movimientos para activar el sueño y la relajación. ***Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga***	Grupo 1: Viernes **13** de marzo ***(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 5 de marzo** **Plazas limitadas** *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
	Grupo 2: Viernes **20** de marzo ***(1 sesión)***	de 11.30 a 13.00 h	Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	
	Grupo 3: Viernes **27** de marzo ***(1 sesión)***	de 12.15 a 13.45 h	Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	

En este taller se realizan movimientos suaves de yoga facial para relajar los músculos del rostro. Se favorece la relajación corporal y mental, ayudando a disminuir tensiones. Se estimula la respiración consciente y se promueve un mejor descanso y calidad del sueño.

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Tecnología sin miedo: aprendiendo paso a paso ***Ponente: Pablo Nicolás López López. Titulado en microsistemas informáticos***	Lunes **16** y **23** de marzo ***(2 sesiones)***	de 17.30 a 19.00 h	Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	**Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9 de marzo** **Plazas limitadas**
Decora tu caja de madera al estilo vintage ***Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes***	Jueves **19 y 26** de marzo ***(2 sesiones)***	de 11.30 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores **Prados de Torrejón**	**Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12 de marzo** **Plazas limitadas**

En este taller creativo los participantes aprenderán a transformar una caja de madera sencilla en una pieza decorativa con estilo vintage. Se explorarán técnicas básicas de pintura, envejecido y decoración, utilizando materiales como acrílicos, ceras, lijado y detalles decorativos. El objetivo es estimular la creatividad y enseñar cómo dar un acabado antiguo y elegante, ideal para decoración o uso personal.

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

TALLERES Y SEMINARIOS

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
Añade músculos a tus años II **Mejora tu densidad ósea, masa muscular y metabolismo** ***Ponente: Laura Alfonso Olaozola. Titulada en tonificación Fitness, Pilates, Aerobic y Danza Clásica***	Grupo 1: Martes **24** de marzo ***(1 sesión)*** Grupo 2: Jueves **26** de marzo ***(1 sesión)***	de 9.00 a 10.00 h	Espacio Municipal de Mayores **Volturno**	**Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 16 de marzo** **Plazas limitadas** *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos
En este taller se trabajan la fuerza y la resistencia muscular de forma progresiva y segura. Se fortalecen brazos, piernas y zona media para mejorar la autonomía en las actividades diarias. Se estimula la movilidad, el equilibrio y la postura. Además, se promueve el bienestar físico, la confianza corporal y una vida activa.				

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.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

Sólo podrá solicitarse la inscripción por una única vía (presencial o por correo). En caso de presentarse varias solicitudes para la misma persona, prevalecerá la realizada en primer lugar según la hora de registro, quedando anuladas las restantes, aun cuando se hubiera obtenido plaza.

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Marzo 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
BAILE POPULAR Música en directo	**Domingos 1 , 8, 15, 22 y 29** de marzo	de 18.00 a 20.00 h	Centro Municipal de Mayores **Padre Vallet**	**Asistencia libre hasta completar aforo**

PERIODO DE VACACIONES

Marzo - Abril 2026 C. Municipales de Mayores

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

LAS VACACIONES DE SEMANA SANTA DE LAS ACTIVIDADES Y TALLERES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES SERÁN DESDE EL LUNES 30 DE MARZO AL VIERNES 3 DE ABRIL (AMBOS INCLUSIVE)

Pozuelo de Alarcón
AYUNTAMIENTO

CICLO DE CONFERENCIAS

Marzo 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

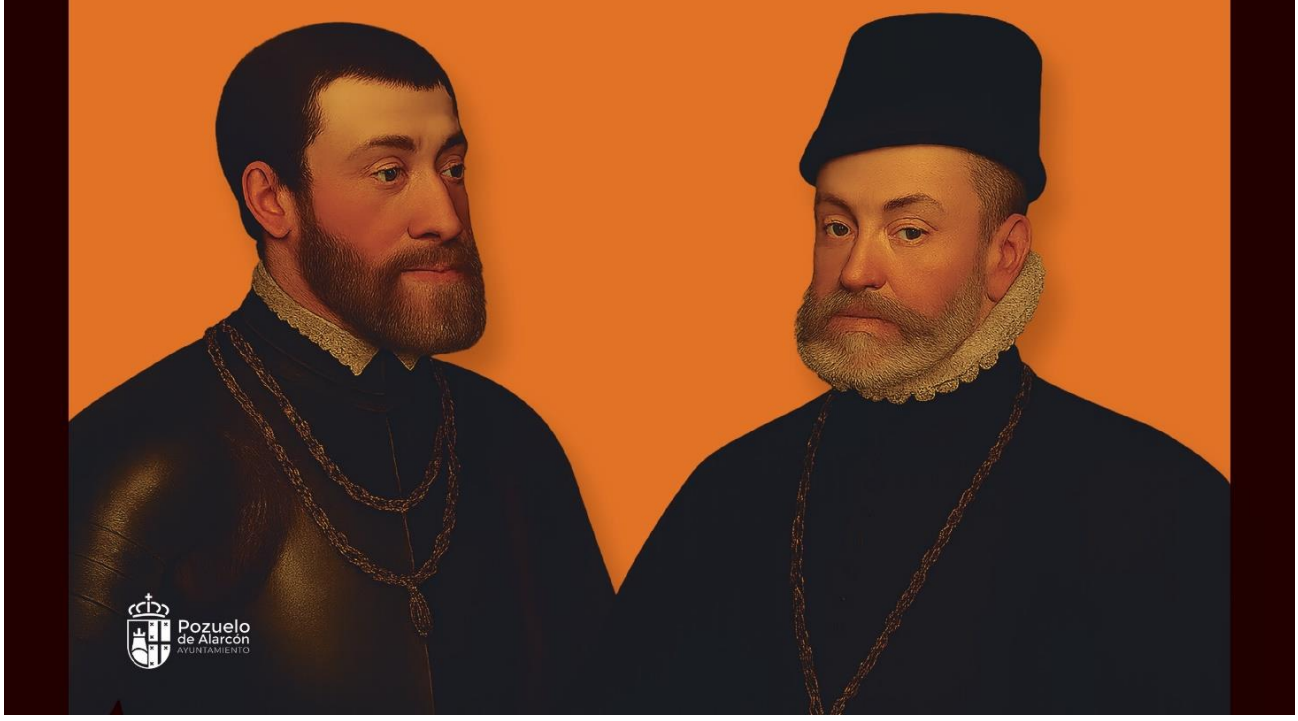
8 abril. Poder, conflictos y transformaciones de la Monarquía Hispánica. Javier López

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

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.