

PROGRAMACIÓN **MAYO 2026**

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>PARQUE CAMPO DEL MORO</p> 	<p>Miércoles 13 y jueves 14</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>

El Campo del Moro es un jardín histórico a los pies del Palacio Real de Madrid con vistas únicas y muy fotogénicas. Destacan sus fuentes monumentales, como la Fuente de las Conchas y la de los Tritones. Tiene un estilo paisajista inglés, con caminos sinuosos, praderas y árboles centenarios. Es habitual ver pavos reales y otras aves, lo que le da un ambiente especial.

<p>PARQUE QUINTA DE LOS MOLINOS</p> 	<p>Martes 19 y miércoles 20</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 11 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>
---	---	---	---------------	--

El Parque Quinta de los Molinos es famoso por su espectacular floración de almendros a finales de invierno, uno de sus mayores atractivos. Durante la visita se explican sus orígenes históricos y su diseño como finca agrícola reconvertida en parque. Se pueden ver zonas ajardinadas, estanques, caminos tranquilos y antiguos edificios vinculados a la finca. También destacan sus árboles frutales y la variedad de especies vegetales.

VISITAS CULTURALES

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>PARQUE QUINTA FUENTE DEL BERRO</p> 	<p>Miércoles 27 y jueves 28</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 18 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>

La Quinta de la Fuente del Berro es un jardín histórico del siglo XVII que pasó a ser propiedad municipal en 1954. Este espacio alberga espléndidos ejemplares de árboles y arbustos, además de elementos singulares de gran valor, como el Monumento de la Fuente del Berro, cuyas aguas, en sus orígenes, abastecieron a la Casa Real. Se enmarca dentro de las villas suburbanas de huerta-jardín de los siglos XVIII y XIX, con un estilo predominantemente paisajista. Presenta una topografía con desniveles y el agua es un elemento muy presente: estanques, rías, cascadas y fuentes se reparten por toda la superficie y le aportan un carácter romántico. Diversos monumentos enriquecen este espacio. El parque fue declarado Bien de Interés Cultural (BIC) como Jardín Histórico Artístico en 1946. Está incluido en el nivel 1 de protección en el Catálogo de Parques Históricos y Jardines de Interés de Madrid.

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.

VISITA CULTURAL DE JORNADA COMPLETA

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Precio
<p>TRILLO Y CIFUENTES</p>  <p>**Incluye desplazamiento en autocar y almuerzo</p>	<p>Viernes 22</p>	<p>Jornada completa</p>	<p>Provincia de Guadalajara</p> 	<p>Precio: 38 €</p>

INCLUYE:

JORNADA DE MAÑANA: TRILLO

Puente sobre el río Tajo

Paseo de cascadas

Paseo por el casco histórico

Iglesia de la Asunción

JORNADA DE TARDE: CIFUENTES

Convento de Santo Domingo

Iglesia de El Salvador y portada de Santo Domingo

Calle empedrada (Sinagoga)

Exterior Hospital del Remedio

Exterior Convento de San Francisco

Plaza Mayor

"La balsa"

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 8 y 11 de mayo de 10.00 a 14.00 h**, en los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón.
- O a **través del CORREO ELECTRÓNICO** **talleressparamayores@pozuelo.madrid** **desde las 10:00h del 8 de mayo hasta las 14:00h del 11 de mayo** 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.

SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores


CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Gaudí: cien años de su muerte</p>  <p><i>Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</i></p>	<p>Jueves 7 de mayo</p>	<p>12.15 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
	<p>Lunes 11 de mayo</p>	<p>13.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	
<p>Repasaremos la vida y obra del arquitecto Antoni Gaudí con motivo del centenario de su fallecimiento. Se explican sus principales obras, como la Sagrada Familia, el Parque Güell o la Casa Batlló, y su estilo único inspirado en la naturaleza. También se analiza su contribución al modernismo catalán y su influencia en la arquitectura posterior.</p>				
<p>La historia secreta de los colores</p> <p>Descubre misterios y sorpresas de los colores más comunes</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón"</i></p>	<p>Lunes 25 de mayo</p>	<p>12.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>

SESIONES Y CONFERENCIAS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Cosechando Bienestar: el arte de vivir plenamente</p>  <p><i>Ponente:</i> Carmen Gómez Lorenzo. <i>Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness</i></p>	Lunes 25 de mayo	13.00 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
	Martes 26 de mayo		Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	
	Miércoles 27 de mayo		Espacio Municipal de Mayores Voltorno	

Se reflexiona sobre la importancia de mantener hábitos saludables físicos, mentales y emocionales. También se ofrecen pautas para cultivar una actitud positiva y disfrutar del presente. Se destacan la importancia de la actividad social, el aprendizaje continuo y el autocuidado. Es una sesión motivadora orientada a mejorar la calidad de vida y el envejecimiento activo.

<p>Pies fuertes, cuerpo recto: el secreto de caminar con seguridad</p>  <p><i>Ponente: Servicio de Podología de los Centros Municipales de Mayores</i></p>	Jueves 28 de mayo	12.15 h	Centro Municipal de Mayores Padre Vallet	Asistencia libre hasta completar aforo
--	--------------------------------	---------	--	---

Esta conferencia se centra en la relación entre la salud de los pies y la postura corporal. Se explican los principales problemas podológicos que pueden afectar al equilibrio y la marcha. También se ofrecen pautas para fortalecer los pies y prevenir caídas mediante hábitos y ejercicios adecuados. El especialista enseña cómo cuidar la pisada y mantener una buena alineación del cuerpo al caminar. Es una sesión orientada a mejorar la seguridad, la movilidad y la autonomía en la vida diaria.

CICLO DE CONFERENCIAS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

CICLO	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Pozuelo en Mente</p> <p>Depresión y ansiedad en personas mayores</p> <p><i>Ponente: Elena Sanz Rivas, jefa del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid</i></p>	<p>Miércoles 27 de mayo</p>	<p>18.00 h</p>	<p>Auditorio Centro Cultural Mira</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Soledad no deseada y bienestar emocional</p> <p><i>Ponente: Elena Sanz Rivas, jefa del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid</i></p>	<p>Miércoles 3 de JUNIO</p>			

**Pozuelo
en
Mente**

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Vivir mejor cada día: Recuperando el bienestar a pesar del dolor</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 5, 12, 19 y 26 de mayo <i>(4 sesiones)</i></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 <u>27 de ABRIL</u> Plazas limitadas</p>

El dolor crónico no tiene por qué definir tu vida. Aunque esté presente, es posible aprender herramientas para disminuir su impacto, recuperar energía y mejorar tu bienestar físico y emocional. En este taller descubrirás estrategias prácticas y sencillas para comprender mejor tu dolor, moverte con más seguridad, manejar las emociones asociadas y fortalecer tu calidad de vida. Será un espacio cercano, participativo y adaptado a tus necesidades, donde compartir experiencias también forma parte del proceso. Porque vivir mejor, sí es posible, incluso cuando el dolor está presente.

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Juntos por tu seguridad</p> <p>Aplicación MiDNI</p>  <p>Ponente: POLICIA NACIONAL</p> 	<p>Viernes 8 de mayo <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>4 de mayo</u></p>

La tecnología avanza y la Policía Nacional quiere acompañarte para que la uses sin riesgos. Ven a conocer la nueva aplicación **MiDNI** y cómo puede ayudarte en tu día a día.

<p>Trabaja tu suelo pélvico en tus rutinas diarias</p>  <p>Ponente: Mariam Ajo García. <i>Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 8 de mayo <i>(1 sesión)</i></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 <u>5 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Viernes 22 de mayo <i>(1 sesión)</i></p>			

Mantener un suelo pélvico fuerte no requiere de grandes esfuerzos ni de ir al gimnasio horas extra. En este taller práctico aprenderás técnicas sencillas para fortalecer tu musculatura pélvica mientras realizas tus actividades diarias.

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Juntos por tu seguridad</p> <p>CIBER - ESTAFAS</p>  <p><i>Ponente: POLICIA NACIONAL</i></p> 	<p>Martes 12 de mayo <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Auditorio Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>4 de mayo</u></p>

En una época donde todo se hace con el móvil, aprender a distinguir un mensaje real de un fraude es clave. Con la Policía veremos casos reales de estafas actuales y nos darán pautas sencillas para proteger nuestras cuentas. La información es la mejor herramienta contra el fraude.



TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Taller jurídico II</p> <p>Planificando el futuro: Derecho de sucesiones y testamentos</p>  <p><i>Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid.</i> <i>Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia</i></p>	<p>Miércoles 13 de mayo <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Sala la Capilla Ayuntamiento</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 30 de ABRIL</p> <p>Plazas limitadas</p>



PLANIFICANDO EL FUTURO: DERECHO DE SUCESIONES Y TESTAMENTOS

¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE TALLER?



Empoderar a las personas mayores a través de el conocimiento y las herramientas necesarias para navegar por el complejo **panorama legal y social**.

OBJETIVOS

- ✓ Entender los **conceptos básicos** del derecho de sucesiones.
- ✓ Conocer las diferentes **formas de testamento** y sus implicaciones.
- ✓ Aprender a planificar la **herencia** de manera efectiva.

CONTENIDOS DEL TALLER

- **Conceptos clave:** herencia, testamento, legítima, herederos.
- **Tipos de testamento:** abierto, cerrado, ológrafo.
- **Impuestos y gastos** asociados a la herencia.
- **Recomendaciones** para una planificación sucesoria adecuada.

METODOLOGÍA, MATERIALES, ACTIVIDADES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- **Exposición clara** y concisa de los conceptos jurídicos.
- **Análisis de ejemplos de testamentos** y casos prácticos.
- **Simulación** de situaciones de planificación sucesoria.
- **Entrega de modelos** de documentos y guías informativas.

CARACTERÍSTICAS DEL/LA PONENTE

- **Abogado/a especializado/a en derecho de sucesiones y planificación patrimonial.** Experiencia en la redacción de testamentos y asesoramiento a familias en procesos de herencia.

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Un hogar seguro contra el fuego</p>  <p><i>Ponente: BOMBEROS COMUNIDAD DE MADRID</i></p> 	<p>Jueves 14 de mayo</p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>Sala la Capilla Ayuntamiento</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 6 de mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Conocer los principales riesgos de incendio en el hogar, cómo prevenirlos y actuar en cada una de las situaciones.</p>				



TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Automasaje de reflexología podal II</p>  <p><i>Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 15 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 10.00 a 11.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>7 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Viernes 15 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 12.30 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
	<p><u>Grupo 3:</u> Viernes 5 de JUNIO (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	

Técnicas avanzadas de masaje en los pies para favorecer el bienestar general. Se trabajan puntos específicos de la planta del pie relacionados con distintos órganos y funciones del cuerpo. Los participantes aprenden a aplicar presiones y movimientos que ayudan a reducir el estrés y la tensión. También se refuerzan conocimientos básicos de anatomía y autocuidado ya vistos en niveles anteriores. Es una actividad práctica orientada a mejorar la relajación, la circulación y la salud diaria.

<p>Arte y naturaleza: crea tu maceta</p>  <p>Actividad intergeneracional. En colaboración con la Concejalía de Juventud y Voluntariado</p>	<p>Lunes 18 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 17.30 a 18.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>13 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
---	---	-------------------------------	--	--

El taller consiste en la decoración personalizada de maceteros mediante técnicas de pintura sencilla y creativa. Posteriormente, las personas participantes realizarán la plantación de una especie vegetal en su maceta.

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>ESPACIO DE SALUD: "Conozca y controle su diabetes con su enfermero"</p>  <p><i>Ponente: SEAPA. Servicio de Emergencias de Pozuelo de Alarcón</i></p> 	<p><u>Grupo 1:</u> Martes 19 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 11.00 a 12.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>12 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Viernes 22 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 12.30 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	
	<p><u>Grupo 3:</u> Martes 26 de mayo (1 sesión)</p>	<p>de 11.00 a 12.30 h</p>	<p>Sala La Capilla Ayuntamiento</p>	

Porque saber cuidarse es la mejor medicina. Desde el servicio de emergencias, le invitamos a una sesión práctica diseñada exclusivamente para mejorar su día a día y resolver esas dudas que a veces no da tiempo a consultar. ✍ **Técnica de Insulina y Medicación:** ¿Sabe si está rotando bien las zonas de pinchazo? Revisaremos la técnica correcta para evitar durezas (lipodistrofias). **El Examen del Pie Diabético:** Le enseñaremos a realizar una autoexploración eficaz en casa para prevenir úlceras. ¡Traiga sus dudas sobre calzado y cremas! 📄 **Gestión de Hipoglucemias:** Cómo detectar los síntomas antes de que sea tarde y qué llevar siempre en el bolso (la regla del 15x15). 📊 **Interpretación de su Glucómetro:** ¿Qué significan realmente esos números? Aprenda a entender sus niveles sin agobios.

<p>Carboncillo en combinación con el color: bodegón</p>  <p><i>Ponente: Yohana Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</i></p>	<p>Jueves 21 y 28 de mayo (2 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>14 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
--	---	-------------------------------	--	---

TALLERES Y SEMINARIOS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Técnicas de relajación y bienestar corporal</p>  <p><i>Ponente: M^{ra} Eugenia Del Campo Parrondo. Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid. Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia</i></p>	<p>Miércoles 27 de mayo <i>(1 sesión)</i></p>	<p>de 17.45 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>20 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Se enseñarán prácticas sencillas para reducir el estrés y mejorar el equilibrio físico y mental. Se realizan ejercicios de respiración consciente y controlada para favorecer la calma. Los participantes aprenden a tomar conciencia del cuerpo y a liberar tensiones acumuladas. Es una actividad orientada a mejorar el bienestar general y la calidad de vida diaria.</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.

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.

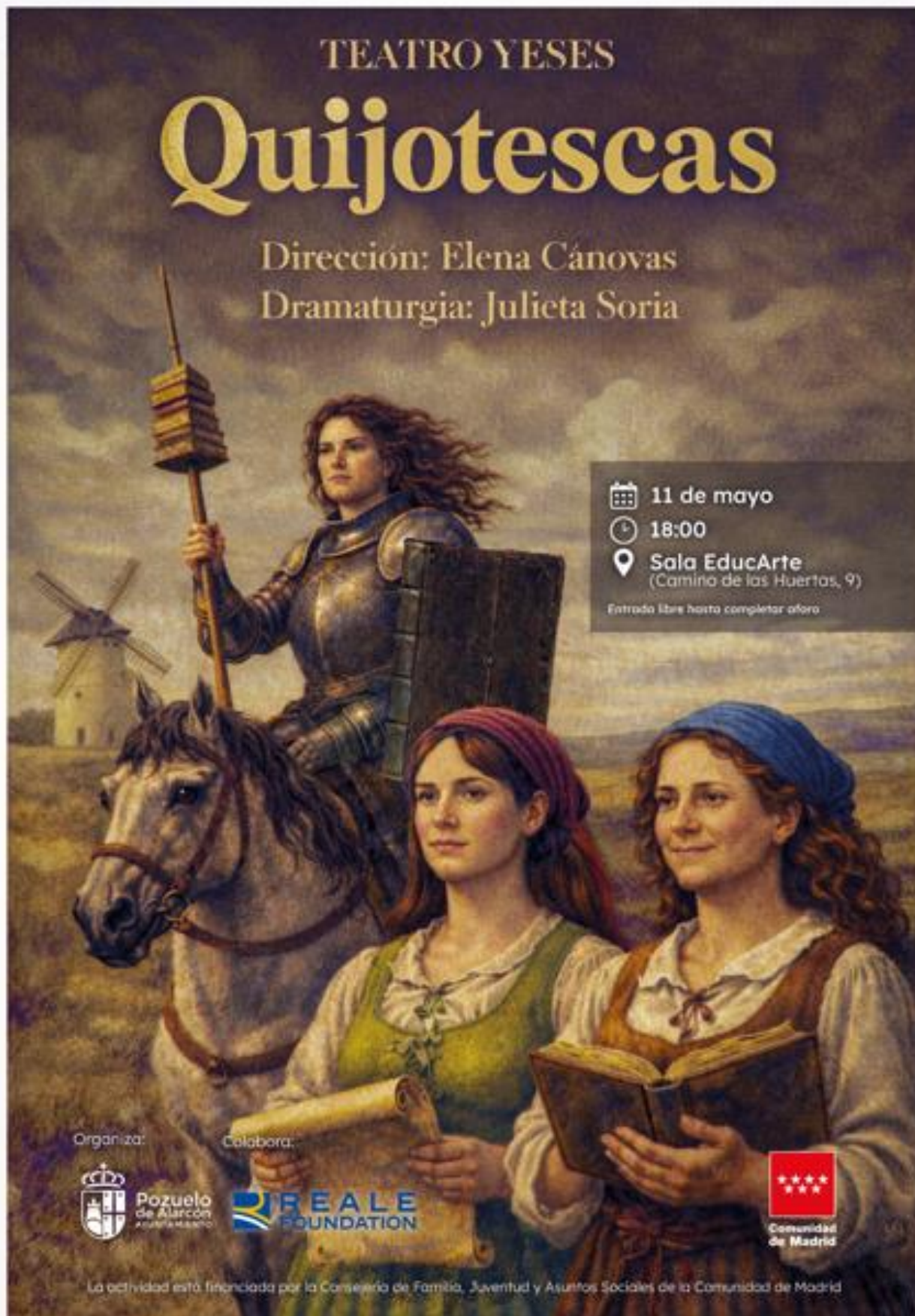
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p style="text-align: center;">BAILE POPULAR</p>  <p style="text-align: center;">Música en directo</p>	<p style="text-align: center;">Domingos 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo</p>	<p style="text-align: center;">de 18.00 a 20.00 h</p>	<p style="text-align: center;">Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p style="text-align: center;">Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p style="text-align: center;">Representación de TEATRO "Quijotescas"</p>  <p style="text-align: center;">Dirección: Elena Cánovas Dramaturgia: Julieta Soria</p>	<p style="text-align: center;">Lunes 11 de mayo</p>	<p style="text-align: center;">18.00 h</p>	<p style="text-align: center;">Sala Educarte Camino de las Huertas, 9</p>	<p style="text-align: center;">Asistencia libre hasta completar aforo</p>

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores





TEATRO YESES


Quijotescas

Dirección: Elena Cánovas
Dramaturgia: Julieta Soria

11 de mayo
18:00
Sala EducArte
(Camino de las Huertas, 9)
Entrada libre hasta completar aforo

Organiza:  Pozuelo de Alarcón Ayuntamiento

Colabora:  REALE FOUNDATION

 Comunidad de Madrid

La actividad está financiada por la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>CONCIERTO DE SAN ISIDRO</p> <p>Actuación de la coral "ENTRE AMIGOS" de los Centros Municipales de Mayores</p>  <p><i>Dirección: María Jesús Navalpotro Cabezón. Doctora en Historia y Ciencias de la Música</i></p>	<p>Miércoles 13 de mayo</p>	<p>de 17.30 a 18.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>FIESTA CASTIZA: SAN ISIDRO</p>  <p>Ponte tu vestido o traje de chulap@ y ven a disfrutar de la MÚSICA EN DIRECTO más castiza.</p>	<p>Viernes 15 de mayo</p>	<p>de 18.00 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>


ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Concierto de la BIG BAND de la Escuela Municipal de Música y Danza de Pozuelo de Alarcón</p>  <p><i>Dirección: Francisco Caballero</i></p>	<p>Sábado 23 de mayo</p>	<p>de 11.30 a 12.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>15 de mayo</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Interpretamos en Big Band temas standards de jazz de autores como Count Basie o Duke Ellinton 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.</p>				
<p>EXPOSICIONES DE ARTES PLÁSTICAS Y DECORATIVAS</p> <p><i>Dibujo y pintura, manualidades, restauración, flores de tela, marquetería, talla en madera, encuadernación, pintura en tela, tejer y estaño.</i></p> 	<p><u>INAUGURACIÓN</u></p> <p>Miércoles 27 de mayo</p>	<p>12.30 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p> <p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p> <p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p><i>Las exposiciones se podrán visitar hasta el domingo 31 de mayo en horario de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.</i></p> <p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Mayo 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centros	Inscripción
<p>ENCUENTRO DEPORTIVO DE ACTIVIDADES FÍSICAS ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD</p>  <p>Masterclass de: <i>Gimnasia de mantenimiento</i> <i>Taichí</i> <i>Baile deportivo</i> <i>Pilates</i> <i>Yoga</i></p> <p><i>Dirigido por los profesores de los Centros Municipales de Mayores</i></p>	<p>Viernes 29 de mayo</p>	<p>de 11.00 a 13.00 h</p>	<p>Polideportivo el Torreón</p> <p><i>Camino de las huertas,38</i></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 21 mayo</p> <p>Plazas limitadas</p>

Las **peticiones de inscripción** al **ENCUENTRO DEPORTIVO** 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 del encuentro 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.

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.