

LA PETICIÓN DE INSCRIPCIÓN PARA LAS ACTIVIDADES QUE LO REQUIERAN SE REALIZARÁ:

PRESENCIALMENTE:

En los Centros Municipales de Mayores

- 📍 Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón
- 📍 Centro Municipal de Mayores Padre Vallet
- 📍 Espacio Municipal de Mayores Volturno

POR CORREO ELECTRÓNICO:

✉ talleresparamayores@pozuelo.madrid

Referenciando la actividad solicitada e indicando:

- Nombre y apellidos
- Teléfono
- N° de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo o estar en condición de obtenerla

- En ambos casos, a partir de la fecha y hora indicadas
- Los grupos se irán completando atendiendo al orden de solicitud
- Se podrá reservar un máximo de dos plazas por persona
- Solo podrá solicitarse la inscripción por una única vía (presencial o por correo)



Programa sujeto a cambios

ACTIVIDADES FIN DE CURSO

de los Centros Municipales de Mayores



Mayo · Junio

Exposiciones, conferencias, talleres, conciertos
y encuentros deportivos

En horario de tarde



Infórmate en los Centros
Municipales de Mayores


CONFERENCIAS

COSECHANDO BIENESTAR: EL ARTE DE VIVIR PLENAMENTE

Reflexión sobre la importancia de mantener hábitos saludables físicos, mentales y emocionales

 **Lunes 25 de mayo** ⌚ 13:00-14:00
📍 Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón


 **Martes 26 de mayo** ⌚ 13:00-14:00
📍 Centro Municipal de Mayores Padre Vallet

 **Miércoles 27 de mayo** ⌚ 13:00-14:00
📍 Espacio Municipal de Mayores Voltorno

Ponente: Carmen Gómez Lorenzo (Diplomada en Magisterio y experta en Educación Mindfulness)
Entrada libre hasta completar aforo

POZUELO EN MENTE

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES

 **Miércoles 27 de mayo** ⌚ 18:00
📍 Auditorio Centro Cultural Mira

Ponente: Elena Sanz Rivas (Jefa del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid)
Entrada libre hasta completar aforo

SOLEDAD NO DESEADA Y BIENESTAR EMOCIONAL


 **Miércoles 3 de junio** ⌚ 18:00
📍 Auditorio Centro Cultural Mira

Ponente: Elena Sanz Rivas (Jefa del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid)
Entrada libre hasta completar aforo

EXPOSICIONES

ARTES PLÁSTICAS Y DECORATIVAS


Dibujo y pintura, manualidades, restauración, flores de tela, marquetería, talla en madera, encuadernación, pintura en tela, tejer y estaño

 **Del miércoles 27 al domingo 31 de mayo** ⌚ 10:00-14:00 y 17:00-20:00
📍 Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón
📍 Centro Municipal de Mayores Padre Vallet
📍 Espacio Municipal de Mayores Voltorno

Inauguración: miércoles 27 de mayo a las 12:30

ENCUENTRO DE FIN DE CURSO

VISITA A LA CIUDAD DE SEGOVIA

 **Viernes 12 de junio** (Jornada de día entero)

La jornada incluye, traslado en autocar, visita guiada por las calles de Segovia, almuerzo y baile. Precio: 40 euros
Inscripciones: a partir de las 10:00 del 2 de junio


TALLERES

ESPACIO DE SALUD: CONOZCA Y CONTROLE SU DIABETES CON SU ENFERMERO

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

 **Martes 19 de mayo** ⌚ 11:00-12:30
📍 Auditorio Espacio Municipal de Mayores Voltorno


 **Viernes 22 de mayo** ⌚ 12:30-14:00
📍 Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón

 **Martes 26 de mayo** ⌚ 11:00-12:30
📍 Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

Ponente: SEAPA (Servicio de Emergencias de Pozuelo de Alarcón)
Inscripciones: a partir de las 10:00 del 12 de mayo

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y BIENESTAR CORPORAL


Actividad orientada a mejorar el bienestar general y la calidad de vida diaria
Programa de envejecimiento activo y saludable de la Comunidad de Madrid. Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia

 **Miércoles 27 de mayo** ⌚ 17:45-20:00
📍 Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón

Inscripciones: a partir de las 10:00 del 20 de mayo

CONCIERTO

BIG BAND DE LA ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA DE POZUELO DE ALARCÓN

 **Sábado 23 de mayo** ⌚ 11:30-12:30
📍 Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón

Dirección: Francisco Caballero
Inscripciones: a partir de las 10:00 del 15 de mayo

ENCUENTRO DEPORTIVO

ACTIVIDADES FÍSICAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Sesiones de gimnasia de mantenimiento, taichi, baile deportivo, pilates y yoga

 **Viernes 29 de mayo** ⌚ 11:00-13:00
📍 Polideportivo El Torreón

Dirección: profesores de los Centros Municipales de Mayores
Inscripciones: a partir de las 10:00 del 21 de mayo

FESTIVAL DE FIN DE CURSO

 **Viernes 5 de junio** ⌚ 19:00 📍 Teatro MIRA

ACTUACIÓN DE LOS ALUMNOS DE FLAMENCO

Dirección: Nuria Vargas Albelda

EXHIBICIÓN DE LOS ALUMNOS TAICHI

Dirección: Israel Vanegas Díaz

REPRESENTACIÓN TEATRAL ‘LAS VEGAS’ A CARGO DE LOS ALUMNOS DE TEATRO

Escrita y dirigida por: Luis Fernández Ruz

Entrada libre hasta completar aforo

 **Sábado 6 de junio** ⌚ 19:00
📍 Teatro MIRA

CONCIERTO DE LA ORQUESTA DE PULSO Y PÚA ‘ENTRE AMIGOS’

Dirección: Rafael Blázquez Sánchez

ACTUACIÓN DEL GRUPO DE SEVILLANAS

Dirección: Nuria de la Chica

REPRESENTACIÓN TEATRAL ‘OBRAS BREVES’ DE LOS ALUMNOS DE TEATRO

Varios autores. Dirigida por: Luis Fernández Ruz

Entrada libre hasta completar aforo

 **Domingo 7 de junio** ⌚ 19:00
📍 Teatro MIRA

CONCIERTO DE LOS ALUMNOS DE GUITARRA

Dirección: Juan Carlos García

REPRESENTACIÓN TEATRAL ‘SKETCHES’ (DE VARIOS AUTORES) A CARGO DE LOS ALUMNOS DE TEATRO

Dirección: Luis Fernández Ruz

EXHIBICIÓN DE LOS ALUMNOS DE BAILE DE SALÓN

Dirección: Mariam Ajo García

ACTUACIÓN DE LOS ALUMNOS DE CASTAÑUELAS

Dirección: Francisco Manuel Iglesias Silvan

Entrada libre hasta completar aforo

 **Miércoles 10 de junio** ⌚ 19:00
📍 Teatro MIRA

CONCIERTO DE LA CORAL POLIFÓNICA ‘ENTRE AMIGOS’

REPRESENTACIÓN TEATRAL ‘VIAJE EN TREN’ A CARGO DE LOS ALUMNOS DE TEATRO

Escrita y dirigida por: Luis Fernández Ruz

Entrada libre hasta completar aforo