



POZUELO CON SUS MAYORES

ACTIVIDADES para MAYORES

FEBRERO / JUNIO 2010



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

POZUELO con sus MAYORES

INSCRIPCIONES

- Máximo 2 plazas por persona.
- Presentación del carné de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón.
- Las plazas son limitadas y se adjudicarán por riguroso orden de inscripción.

GRUPO DE DEBATE

MODERADOR: D. FERNANDO MALDONADO

18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO
8 DE FEBRERO: "LA VERDAD ¿Es verdad que no hay ninguna verdad?"

8 de MARZO: "LA ÉTICA ¿Qué es la Moral del Arriero?"

26 DE ABRIL: "LA JUSTICIA EN ESPAÑA. La Ley del menor. Endurecimiento/ Reinserción."

10 DE MAYO: "La energía Nuclear. Sí o No o según como. Centrales/Residuos."

7 DE JUNIO: "INMIGRACIÓN. Presente y Futuro."

CONFERENCIA: " LOS CÓDICES MEXICANOS"

PONENTE: D. ANTONIO VIVÓ SIMÓN

18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

11 DE FEBRERO / C.M. DE MAYORES VOLTURNO

15 DE FEBRERO / C.M. DE MAYORES PRADOS TORREJÓN

24 DE FEBRERO / C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

25 DE FEBRERO / SOCIEDAD LOS ÁNGELES

BAILE DE CARNAVAL

14 DE FEBRERO / 18:00 - 21:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

ASISTENCIA LIBRE

VISITA COSMO CAIXA

Exposición: " Cambio climático"

16 DE FEBRERO / 1,00 € / HORARIO DE TARDE

ALCOBENDAS (Madrid)

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 11 DE FEBRERO

"POESÍA Y CANCIÓN UNIDAS DE LA MANO"

PONENTE: DÑA. CHARO MORILLA TRIGUEROS

17:30 horas / ASISTENCIA LIBRE

18 DE FEBRERO / C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

8 DE MARZO / C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

15 DE MARZO / ASOCIACIÓN DE VECINOS LA CABAÑA

25 DE MARZO / SOCIEDAD LOS ÁNGELES

CONFERENCIA: "EL CHI-KUNG.

Gimnasia Energética China"

A CARGO DE D. ISRAEL VENEGAS

18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

19 DE FEBRERO / C.M. DE MAYORES VOLTURNO

16 DE ABRIL / CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

VISITA CENTRO DE ARTE CANAL

FUNDACIÓN CANAL

Exposición: "Tesoros culturales del mundo"

22 DE FEBRERO / 3,60 € / HORARIO DE MAÑANA

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 12 DE FEBRERO

TALLER DE COCINA

"Retomando los alimentos clásicos"

22 DE FEBRERO / 11:00 -13:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 16 DE FEBRERO

CAMPEONATO JUEGOS DE MESA

Mus, tute, dominó, billar

MARZO, ABRIL Y MAYO

HORARIO MAÑANA Y TARDE

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

INSCRIPCIONES: DEL 23 DE FEBRERO AL 5 DE MARZO

CONFERENCIA: "ISABEL I

REINA DE CASTILLA Y SU ENTORNO"

PONENTE: D. JULIO COSANO

23 DE FEBRERO / 17:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

ACTIVIDADES

SESIÓN PRÁCTICA DE HIGIENE POSTURAL

"Cómo podemos adaptar nuestro cuerpo"

PONENTE: CRISTINA GONZÁLEZ

11:00 horas

26 DE FEBRERO / C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

5 DE MARZO / C.M. DE MAYORES VOLTURNO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 23 DE FEBRERO

CONFERENCIA: "LAS GUERRAS DE ITALIA"

PONENTE: D. ANTONIO VIVÓ SIMÓN

18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

3 DE MARZO / C.M. DE MAYORES PRADOS TORREJÓN

4 DE MARZO / C.M. DE MAYORES VOLTURNO

11 DE MARZO / SOCIEDAD LOS ÁNGELES

18 DE MARZO / C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

VISITA MUSEO DE LOS BOMBEROS

5 DE MARZO / GRATUITO / HORARIO DE MAÑANA

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 25 DE FEBRERO

CONFERENCIA: "NUEVAS AVENTURAS Y DESVENTURAS DEL INSIGNE ESCUDERO SANCHO PANZA"

PONENTE: D. ENRIQUE PARADAS

9 DE MARZO / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

VISITA CULTURAL ALCALÁ DE HENARES

10 DE MARZO / JORNADA COMPLETA / 18,00 €

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 2 DE MARZO

SEMINARIO: TALLER DE POESÍA

"Aprende a comprender la poesía, a recitarla y tal vez a escribirla".

PONENTE: D. ENRIQUE ABAD LLORENTE

JUEVES DEL 11 DE MARZO AL 22 DE ABRIL

18:00 horas / C.M. DE MAYORES VOLTURNO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 24 DE FEBRERO

SESIÓN DE RISOTERAPIA

PONENTE: ALMUDENA BARCO

12 DE MARZO / 11:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 8 DE MARZO

CONFERENCIA: " PERSONAJES MITOLÓGICOS EN CUATRO PINTURAS DE VELÁZQUEZ"

PONENTE: Dña. TERESA GALLEGO PÉREZ

Dra. Filología Clásica

17:30 horas / ASISTENCIA LIBRE

22 DE MARZO / C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

24 DE MARZO / C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

6 DE ABRIL / C.M. DE MAYORES VOLTURNO

VIAJE CULTURAL TRUJILLO, MÉRIDA

16 Y 17 DE MARZO / 86 € / CÁCERES

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 4 DE MARZO

TALLER DE COCINA

"Con un toque de Semana Santa"

22 DE MARZO / 11:00 -13:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 15 DE MARZO

CONFERENCIA : "ECONOMÍA 1" ¿Qué debemos lograr en España frente a la crisis financiera?

PONENTE: D. VICENTE GUTIÉRREZ SANTOS

18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

15 DE MARZO / C. M. PRADOS DE TORREJÓN

23 DE MARZO / C. M. DE MAYORES VOLTURNO

CHARLA: " GLUCEMIA, EL MAYOR Y EL PIE"

PONENTE: D. ÁNGEL MÉNDEZ GALLARDO

Podólogo

22 DE MARZO / 12:30 horas / ASISTENCIA LIBRE

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

VISITA MUSEO AFRICANO

Exposición: "Cultura Africana"

23 DE MARZO / HORARIO DE MAÑANA / GRATUITO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 18 DE MARZO

CONFERENCIA: "ISABEL II REINA DE ESPAÑA Y SU ENTORNO"

PONENTE: D. JULIO COSANO

25 DE MARZO / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

VISITA CULTURAL - BASE DE SEGUIMIENTO AEROSPAIAL DE ROBLEDO DE CHAVELA

7 DE ABRIL /JORNADA DE MAÑANA / GRATUITO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 25 DE MARZO

LÚDICAS Y CULTURALES

CONFERENCIA: "¿CUÁL ES EL SECRETO DE LA LARGA VIDA DE LOS CENTENARIOS?"

PONENTE: D. VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
Médico Gerontólogo

8 DE ABRIL / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

RECITAL DE POESÍA

PONENTE: ANDRÉS SÁNCHEZ

ASISTENCIA LIBRE / 18:00 horas

8 DE ABRIL / SOCIEDAD "LOS ÁNGELES"
12 DE ABRIL / ASOCIACIÓN DE VECINOS LA CABAÑA

VIAJE CULTURAL ÚBEDA, BAEZA Y JAÉN

13 Y 14 DE ABRIL / 80 € / PROVINCIA DE JAÉN
INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 22 DE MARZO

CONFERENCIA : "ECONOMÍA 2" ¿Qué rumbo y nivel se deben fijar en la economía mundial?

18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

12 DE ABRIL / C.M. DE MAYORES DE VOLTURNO
28 DE ABRIL / C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

SEMINARIO INFORMÁTICO POWER-POINT

10:00-12:00 horas

MARTES DEL 13 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

12:00-14:00 horas

MIÉRCOLES DEL 14 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 5 DE ABRIL

CONFERENCIA: "LAS GUERRAS DE FLANDES"

PONENTE : D. ANTONIO VIVÓ SIMÓN

18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

14 DE ABRIL / SOCIEDAD LOS ÁNGELES
21 DE ABRIL / C.M. DE MAYORES PADRE VALLET
3 DE MAYO / C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN
6 DE MAYO / C.M. DE MAYORES VOLTURNO

VISITA PASEO HISTÓRICO-ECOLÓGICO ESQUIVIAS Y ARANJUEZ

15 DE ABRIL / JORNADA COMPLETA / 18,00 €
ESQUIVIAS (TOLEDO) Y ARANJUEZ
INSCRIPCIONES: 6 DE ABRIL

VISITA CULTURAL MUSEO REINA SOFÍA

Exposición: "Pintores ibéricos"

16 DE ABRIL / JORNADA MAÑANA / GRATUITO
INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 8 DE ABRIL

TALLER DE COCINA

"Encontrándonos con los colores de la primavera"

19 DE ABRIL / 11:00 -13:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO
INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 12 ABRIL

CHARLA: "PRINCIPALES PATOLOGÍAS DEL PIE"

PONENTE: D. ÁNGEL MÉNDEZ GALLARDO
Podólogo

19 DE ABRIL / 12:30 horas

C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJON
INSCRIPCIONES: ASISTENCIA LIBRE

MASTER-CLASS DE FLAMENCO

PONENTE: ALICIA MARTÍN

MARTES 20 DE ABRIL / 17:30 horas

C.M. DE MAYORES DE PRADOS TORREJÓN

JUEVES 22 DE ABRIL / 17:30 horas

C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 9 DE ABRIL

SEMINARIO: "ABUELOS DEL SIGLO XXI"

11:00 horas

MIÉRCOLES DEL 21 DE ABRIL AL 12 DE MAYO

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 9 DE ABRIL

SEMINARIO: "CÓMO CONTROLAR Y TRATAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL"

PONENTE: D. VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA
Médico Gerontólogo

JUEVES 22 Y 29 DE ABRIL/ 11:00 horas

C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN
INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 20 DE ABRIL

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL LIBRO

23 DE ABRIL / 12:00 horas / ASISTENCIA LIBRE
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

PRIMER SEMESTRE

CONFERENCIA: "MANUEL DE FALLA"

PONENTE: D. ENRIQUE PARADAS

26 DE ABRIL / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

VISITA CULTURAL CIUDAD SALAMANCA

27 DE ABRIL / JORNADA COMPLETA / 25 €

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 19 DE ABRIL

VISITA CULTURAL MUSEO "ANDÉN CERO"

METRO DE MADRID

28 DE ABRIL / JORNADA DE MAÑANA / GRATUITO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 21 DE ABRIL

VISITA CULTURAL TEMPLO DE DEBOD

4 Y 6 DE MAYO / JORNADA DE MAÑANA / GRATUITO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 26 DE ABRIL

CICLO DE DIVULGACIÓN DE FILOSOFÍA

PONENTE: MARÍA TERESA DE FONSECA

Licenciada en Filosofía y Doctora en Historia

18:00 horas

MIÉRCOLES 5, 12 Y 19 DE MAYO

Descartes, Filósofos de Trento y Kant

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 30 DE ABRIL

VIAJE CULTURAL GALICIA

AÑO XACOBEO 2010

DEL 10 AL 14 DE MAYO / 205 € / GALICIA

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 29 DE ABRIL

RECITAL DE POESÍA

PONENTE: ANDRÉS SÁNCHEZ

10 DE MAYO / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

CONFERENCIA: PREPARANDO EL FUTURO. OBJETOS DEL HOGAR

Cambios para hacer la vida más fácil

PONENTE: D. JULIO LILLO JOVER

Catedrático de Ergonomía de la Universidad
Complutense de Madrid

11 DE MAYO / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

CONFERENCIA: "ENFERMEDAD DE PARKINSON"

PONENTE: DR. LÓPEZ FERRO

12 DE MAYO / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

"SECRETOS DE AMOR"

PONENTE: CHARO MORILLA TRIGUEROS

ASISTENCIA LIBRE / 18:00 horas

JUEVES 13 DE MAYO / SOCIEDAD LOS ÁNGELES

LUNES 17 DE MAYO / ASOCIACIÓN DE VECINOS
LA CABAÑA

MARTES 25 DE MAYO / C.M. DE MAYORES PADRE
VALLET

VISITA REAL FÁBRICA DE TAPICES

14 DE MAYO / JORNADA DE MAÑANA / 2,50 €

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 3 DE MAYO

BAILE DE SAN ISIDRO

15 DE MAYO 2010 / 18:00-21:00 horas

ASISTENCIA LIBRE

C.M. DE MAYORES PADRE VALLET

VISITA ECOLÓGICA-CULTURAL

"LA PEDRIZA Y MANZANARES EL REAL"

Visita Teatralizada Castillo de Manzanares

18 DE MAYO / 25 €

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 5 DE MAYO

CONFERENCIA: TRATAMIENTO

ENFERMEDAD DE PARKINSON

PONENTE: DR. LÓPEZ FERRO

19 DE MAYO / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

C.M. DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

SEMINARIO: " CÓMO COMBATIR LA DEPRESIÓN Y EL DESÁNIMO"

PONENTE: D. VÍCTOR LÓPEZ GARCÍA

Médico Gerontólogo

JUEVES 20 Y 27 DE MAYO / 11:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 7 DE MAYO

TALLER DE COCINA

"Preparándonos para el verano"

24 DE MAYO / 11:00-13:00 horas

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 17 DE MAYO

VISITA CULTURAL CIUDAD DE BURGOS

26 DE MAYO / JORNADA COMPLETA / 25 €

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 19 DE MAYO

VISITA CULTURAL BIBLIOTECA NACIONAL

1 DE JUNIO / JORNADA DE MAÑANA / GRATUITO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 25 DE MAYO

CONFERENCIA: "LA LEYENDA DE FRANCISCO DE QUEVEDO"

PONENTE: D. ENRIQUE PARADAS

2 DE JUNIO / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

FIESTA CAMPERA

8 DE JUNIO / JORNADA COMPLETA / 18,00 €

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 27 DE MAYO

CONFERENCIA: "DOLOR CERVICAL"

PONENTE: DR. LÓPEZ FERRO

10 DE JUNIO / 18:00 horas / ASISTENCIA LIBRE

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

VISITA CULTURAL MUSEO ROMÁNTICO

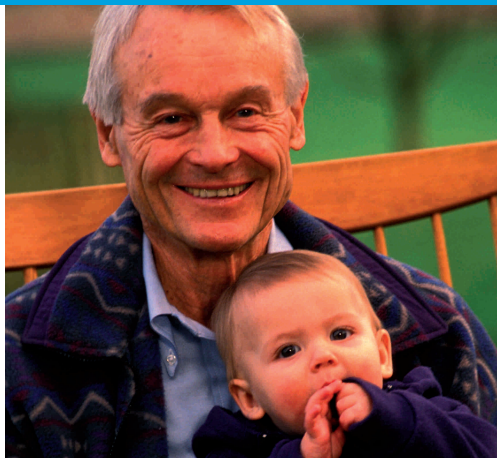
18 DE JUNIO / JORNADA DE MAÑANA / GRATUITO

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 7 DE JUNIO

 **Charlas, Seminarios, Ciclos, Talleres**

 **Visitas culturales**

 **Actividades deportivas y de ocio**



ACTIVIDADES DE CARÁCTER CONTINUADO Y GRATUITO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN

CURSO 2010 / 2011

- Gimnasia de mantenimiento
- Gimnasia al aire libre
(En colaboración con la Comunidad de Madrid)
- Taichi
- Entrenamiento de la memoria
- Historia
- Literatura
- Coral Polifónica
- Coral Instrumental
- Orquesta de Pulso y Púa
- Teatro
- Dibujo y pintura
- Manualidades
- Restauración
- Estaño
- Encuadernación
- Pintura en tela
- Taller "El Reto de la Autonomía"
(En colaboración con la Fundación La Caixa)
- Labores
- Arreglos florales
- Flores de tela
- Ebanistería
- Marquetería
- Bailes de salón
- Idioma inglés
- Informática
- Guitarra
- Aula de mayores
- Mus para mujeres
- Seminarios y cursos monográficos

NOVEDADES

- Yoga
- Pilates
- Charlamos de actualidad
- Actívate

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

91 352 38 74

(Horario de 10:00 a 20:00 horas)

Plaza Padre Vallet s/n

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

91 352 31 05

(Horario de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas)

Avda. Juan XIII s/n

AULA DE MAYORES DE VOLTURNO

91 512 03 40

(Horario de 9:00 a 20:00 horas)

C/ Volturmo (Prado de Somosaguas)

ASOCIACIÓN DE VECINOS LA CABAÑA

91 352 01 99

C/ Burgos, 27

SOCIEDAD LOS ÁNGELES

C/ Albacete, 8

 **Atención al Ciudadano**
010
www.pozuelodealarcon.es
FAMILIA Y ASUNTOS SOCIALES
91 398 40 00



Ayuntamiento de
POZUELO
DE ALARCÓN

Concejalía de
Familia y
Asuntos Sociales

Pozuelo Solidario!