



POZUELO CON SUS MAYORES

ACTIVIDADES para MAYORES

FEBRERO / JUNIO 2011



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.

CONFERENCIAS, TALLERES Y SEMINARIOS

Grupo de Debate - Ciclo:

LA ENERGÍA – CLAVE DE NUESTRO DESARROLLO

TEMA: ¿Existe crisis energética a la vista?

Ponente: D. Fernando Maldonado

17:00 h. / Asistencia libre

7 de febrero / C.M. de Mayores Volturno

Conferencia:

“Cómo cuidar y embellecer la piel en el mayor”

Ponente: D. Víctor López García.

Médico Gerontólogo

18:00 h. / Asistencia Libre

21 de febrero / C. M. de Mayores Prados de Torrejón

CURSO de INFORMÁTICA Aplicada a las nuevas tecnologías. La cámara digital.

Ponente: D. José Luís Fariñas

Horario: Grupo 1: 10:00 h. – 12:00h

Grupo 2: 12:00h. – 13:00h.

Inscripción: a partir del 8 de febrero

Martes a partir del 15 de febrero

C. M. de Mayores Prados de Torrejón

Conferencia: “De qué se alimentan las células cancerígenas”

Ponente: D. Enrique Abad Llorente

18:30 h. / Asistencia Libre

22 de febrero / C. M. de Mayores Padre Vallet

Recital Poesía

Ponente: D. Andrés Sánchez Hernández

18:00 h. / Asistencia Libre

23 de febrero / C. M. de Mayores Padre Vallet

CURSO de INFORMÁTICA Aplicada a las nuevas tecnologías. La cámara digital

Ponente: D. José Luís Fariñas

Horario: Grupo 3: 12:00h. – 13:00h.

Inscripción: a partir del 8 de febrero

Miércoles a partir del 16 de febrero

C. M. de Mayores Volturno

TALLER DE COCINA:

Sesión: Sesión de Febrero

11:00 h. / Inscripción: a partir del 21 de febrero

28 de febrero / C. M. de Mayores Volturno

Conferencia: “Tragedia Griega: Medea, Mito y Arte”

Ponente: Dña. María Teresa Gallego Pérez.

Doctora en Filología Clásica

18:30 h. / Asistencia Libre

10 de febrero / C. M. de Mayores Padre Vallet

Grupo de Debate – Ciclo: **LA ENERGÍA – CLAVE DE NUESTRO DESARROLLO**

TEMA: ¿Renovables nucleares, SI ó NO?

Ponente: D. Fernando Maldonado

17:00 h. / Asistencia libre

7 de marzo / C. M. de Mayores Volturno

RECITAL Y LECTURAS DE AUTORES CLÁSICOS Y POEMAS PROPIOS

Ponente: Dña. Charo Morilla Trigueros

18:00 h. / Asistencia Libre

9 de marzo / C. M. de Mayores Padre Vallet

Conferencia: “El Centro de día como lugar de encuentro y rehabilitación”

Ponente: D. Sergio Castilla – Terapeuta

Ocupacional. Director del Centro de VITALIA

Pozuelo – Majadahonda.

18:00 h. / Asistencia Libre

15 de febrero / C. M. de Mayores Padre Vallet

ACTIVIDADES

Conferencia: "Las Redes Sociales como nuevo medio de comunicación"

**Ponente: Dña. Mariola Moreno.
Licenciada en Periodismo.**

17:30 h. / Asistencia Libre

14 de marzo / C. M. de Mayores Prados de Torrejón

Conferencia: "Cuidados en las mujeres durante la época del climaterio (menopausia y postmenopausia)"

Ponente: Dña. África Rosa González. Matrona.

10:00 h. / Asistencia Libre

17 de marzo / C. M. de Mayores Voltorno

Conferencia-Recital de Zanfona (Instrumento de cuerda frotada de la familia del violín)

Ponente: D. José Luis López de Madrona.

Tañedor de Zanfona y otros instrumentos tradicionales

18:00 h. / Asistencia Libre

21 de marzo / C. M. de Mayores Prados de Torrejón

Conferencia: "Tragedia Griega: Medea, Mito y Arte"

**Ponente: Dña. María Teresa Gallego Pérez.
Doctora en Filología Clásica.**

18:30 h. / Asistencia Libre

22 de marzo / C. M. de Mayores Voltorno

Conferencia: "Cómo beneficiarse del poder curativo de la medicina natural en las enfermedades crónicas"

**Ponente: D. Víctor López García.
Médico Gerontólogo.**

18:00 h. / Asistencia Libre

23 de marzo / C. M. de Mayores Padre Vallet

TALLER DE COCINA:

Sesión: "Cocina para entrar en calor"

11:00 h. / Inscripción a partir del 21 de Marzo

28 de marzo / C. M. de Mayores Voltorno

Conferencia Podología:

"AFECCIONES VÍRICAS EN EL PIE"

Ponente: D. Ángel Méndez Gallardo. Podólogo.

16:30 h. / Asistencia Libre

28 de marzo / C. M. de Mayores Voltorno

Conferencia: "TEORÍA Y PRÁCTICA SOBRE EL AURA"

Ponente: D. Israel Venegas.

18:30 h. / Asistencia Libre

30 de marzo / C. M. de Mayores Prados de Torrejón

RECITAL Y LECTURAS DE AUTORES CLÁSICOS Y POEMAS PROPIOS

Ponente: Dña. Charo Morilla Trigueros.

17:30 h. / Asistencia Libre

5 de abril / Sociedad Los Ángeles

Conferencia: "Sonidos y bailes de Cuba"

Ponente: D. Oscar Silverio.

16:30 h. / Asistencia Libre

6 de abril / C. M. de Mayores Prados de Torrejón

Conferencia:

LA POSTURA EN LAS PERSONAS MAYORES.

"Un enfoque nuevo del cuerpo humano"

Ponente: D. Ángel Méndez Gallardo. Podólogo.

16:30h. / Asistencia Libre

11 de abril / C. M. de Mayores Padre Vallet

TALLER DE COCINA:

Sesión: "Cocina ligera"

11:00 h. / Inscripción a partir del 11 de abril

25 de abril / C. M. de Mayores Voltorno

Charla: Jornada de presentación:

"Vive la Biblioteca".

Conoce el Funcionamiento de la biblioteca de los Centros Municipales de Mayores

**Ponentes: Dña. Isabel Santos Vergel y
D. Antonio Vivó Simón.**

18:00 h. / Asistencia Libre

26 de abril / C. M. de Mayores Prados de Torrejón

LÚDICAS Y CULTURALES

CONFERENCIA: "Consejos prácticos para disfrutar de la vida y evitar complicaciones"

**Ponente: D. Víctor López García.
Médico Gerontólogo.**

18:00 h. / Asistencia Libre
27 de abril / C. M. de Mayores Volturmo

SESIÓN DE FLAMENCO (A)

Ponente: Dña. Alicia Martín.

18:00 h. / Inscripción a partir del 25 de abril
28 de abril / C. M. de Mayores Padre Vallet

Conferencia: "La Mente. Los 2 cerebros y sus dimensiones"

Ponente: D. Israel Venegas.

18:30 h. / Asistencia Libre
11 de mayo / C. M. de Mayores de Padre Vallet

SESIÓN DE FLAMENCO (B)

Ponente: Dña. Alicia Martín.

18:00 h. / Inscripción a partir del 25 de abril
16 de mayo / C. M. de Mayores Volturmo

Conferencia: "Por qué no entendemos el arte contemporáneo"

Ponente: Dña. Ángela Gutiérrez.

18:00 h. / Asistencia Libre
19 de mayo / C. M. de Mayores Prados de Torrejón

Conferencia: "Trastornos osteopáticos del pie"

Ponente: D. Ángel Méndez Gallardo.

18:00 h. / Asistencia Libre
23 de mayo / C. M. de Mayores Padre Vallet

Recital de Poesía

Ponente: D. Andrés Sánchez.

17:30 h. / Asistencia Libre
24 de mayo / Sociedad Los Ángeles

Conferencia: "ICTUS. Insuficiencia Cerebral - Vascular"

Ponente: Dr. López Ferro.

18:00 h. / Asistencia Libre
25 de mayo / C. M. de Mayores Padre Vallet

TALLER DE COCINA:

Sesión: "Cocina saludable"

11:00 h. / Inscripción a partir del 23 de mayo
30 de mayo / C. M. de Mayores Volturmo

TALLER: "Cómo colaborar con el médico en el tratamiento y seguimiento de las enfermedades crónicas"

Ponente: D. Víctor López García. Médico Gerontólogo.

De 11:00 h. a 13:30h. / Inscripción a partir del 24 de mayo
31 de mayo / C. M. de Mayores Prados de Torrejón

TALLER DE COCINA: Sesión: JUNIO

11:00 h. / Inscripción a partir del 6 de junio
13 de junio / C. M. de Mayores Volturmo

TALLER: "Cómo hacer del Sol nuestro mejor aliado"
Ponente: D. Víctor López García. Médico Gerontólogo.

De 11:00 h. a 13:00h. / Inscripción a partir del 7 de junio
15 de junio / C. M. de Mayores Padre Vallet

VISITAS CULTURALES

Visita Cultural – TEATRO REAL

16 de febrero / Madrid
Jornada de mañana / Precio: 3 €
Inscripción a partir del 8 de febrero

Visita Cultural – PALACIO DE EL PARDO

23 de febrero / Madrid
Jornada de mañana / Gratuito
Inscripción a partir del 15 de febrero

PRIMER SEMESTRE

Visita Cultural – PLANETARIO DE MADRID

25 de febrero / Madrid

Jornada de mañana / Precio: 1,55 €

Inscripción a partir del 17 de febrero

Visita Cultural – CIUDAD DE ÁVILA

7 de abril / Ávila

Jornada completa / Precio: 28 €

Inscripción a partir del 28 de marzo

Visita – INSTALACIONES DE TELEMADRID

2 de marzo / Madrid

Jornada de mañana / Gratuito

Inscripción a partir del 18 de febrero

Viaje Cultural

NAVARRA(PAMPLONA, OLITE Y TUDELA)

Del 12 al 15 de abril / Navarra / Precio: 205 €

Inscripción a partir del 1 de abril

Visita Cultural – Fundación Canal: Exposición “ALEJANDRO MAGNO”

4 de marzo / Madrid

Jornada de mañana / Precio: 6 €

Inscripción a partir del 22 de febrero

Visita Cultural – MUSEO TIFLOLÓGICO

15 de abril / Madrid

Jornada de mañana / Gratuito

Inscripción a partir del 8 de Abril

Visita Cultural MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL

10 de marzo / Madrid

Jornada de mañana / Gratuito

Inscripción a partir del 1 de marzo

Visita Cultural – CIUDAD DE URUEÑA

28 de abril / Valladolid

Jornada completa / Precio: 27,50 €

Inscripción a partir del 11 de abril

Visita Cultural – MONASTERIO DE SANTA MARÍA LA REAL DE NIEVA Y CASTILLO DE COCA

18 de marzo / Segovia

Jornada completa / Precio: 26 €

Inscripción a partir del 8 de marzo

Visita Cultural – BANCO DE ESPAÑA

11 y 12 de mayo / Madrid

Jornada de tarde / Gratuito

Inscripción a partir del 6 de mayo

Visita Cultural – CIUDAD DE SIGÜENZA

13 de mayo / Guadalajara

Jornada completa / Precio: 28,50 €

Inscripción a partir del 3 de mayo

Viaje Cultural ZAMORA, TORO Y ARRIBES DEL DUERO

Del 29 al 31 de marzo / Precio: 155€

Inscripción a partir del 17 de marzo

Viaje Cultural – VIAJE CULTURAL SERRANÍA DE CUENCA

Del 17 al 19 de mayo / Priego (Cuenca)

Precio: 129 €

Inscripción a partir del 4 de mayo

Visita Cultural – HAYEDO DE MONTEJO

25 de marzo / Hayedo de Montejo (Madrid)

Jornada completa / Precio: 23 €

Inscripción a partir del 15 de marzo

Visita Cultural – OBSERVATORIO ASTRONÓMICO

1 y 8 de Abril / Madrid

Jornada de tarde / Precio: 5 €

Inscripción: a partir del 23 de marzo

Visita Cultural – MUSEO CIENCIA Y TECNOLOGÍA

2 de junio / Torrejón de Ardoz

Gratuito

Inscripción a partir del 26 de mayo

Visita Cultural – PARQUE EUROPA

14 de junio / Torrejón de Ardoz

Gratuito

Inscripción a partir del 3 de junio

Visita Cultural - Monasterio de Piedra

16 de junio / Monasterio de Piedra (Zaragoza)

Jornada completa / Precio: 33 €

Inscripción a partir del 31 de mayo

ACTIVIDADES DE OCIO

BAILE EXTRAORDINARIO DE CARNAVAL

18:00 a 21:00 h. / Asistencia libre

5 de marzo / C. M. de Mayores Padre Vallet

VI GYMKHANA INTERMUNICIPAL DE LA ZONA NOROESTE DE MAYORES

10:30h. / Asistencia libre

16 de marzo / Polideportivo "El Torreón"

BAILE EXTRAORDINARIO DE SAN ISIDRO

18:00 a 21:00 h. / Asistencia libre

15 de mayo / C. M. de Mayores Padre Vallet

TRADICIONAL FIESTA CAMPERA

Junio 2011

ACTIVIDADES FIN DE CURSO – CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES

Semana del 6 al 11 de Junio

 Conferencias, Talleres y Seminarios

 Visitas culturales

 Actividades de ocio



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

CURSO 2011 / 2012

- 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

ESPACIO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO

91 512 03 40

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

C/ Vultorno (Prado de Somosaguas)

ASOCIACIÓN DE VECINOS LA CABAÑA

91 352 01 99

C/ Burgos, 27

SOCIEDAD LOS ÁNGELES

C/ Albacete, 8



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

Concejalía de
Familia y
Asuntos Sociales

Pozuelo Solidario!