

# PROGRAMACIÓN JUNIO 2023

## Centros Municipales de Mayores

### VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p><b>SOCIEDAD CERVANTINA</b> <b>IMPRENTA DON QUIJOTE</b></p> 	Martes 6 y miércoles 7	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p><b>Precio: 5 €</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 1 de junio</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>INSTALACIONES DE CRUZ ROJA POZUELO</b> <i>y sesión informativa:</i></p> <p><i>“Ola de calor, alimentación y organización de la medicación este verano”</i></p>  Cruz Roja <p>ACTIVIDAD PERTENECIENTE A LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA LAS PERSONAS MAYORES</p>	Miércoles 7 y 14	<i>Jornada de mañana</i>	Pozuelo de Alarcón	<p><b>Gratuito</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 2 de junio</p> <p>Plazas limitadas</p>
<b>PARQUE DEL RETIRO</b>	Miércoles 14 y viernes 16	<i>Jornada de mañana</i>	Madrid	<p><b>Gratuito</b> Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 9 de junio</p> <p>Plazas limitadas</p>

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](mailto: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.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones. Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

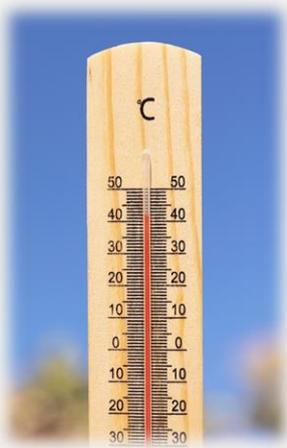
## SESIONES Y CONFERENCIAS

Junio 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Arquitectura prodigiosa</b></p> <p>Maravillas de la arquitectura mundial</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Autor del libro "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid"</i></p>	Lunes 5 de junio	de 12.15 a 13.45 h	Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b>	Asistencia libre hasta completar aforo
<p><b>Mindfulness sin idealismos y en cualquier postura</b></p>  <p><i>Ponente: Deborah Sáez del Valle. Titulada en Hatha Yoga y Vinyasa. Experta en Yoga terapéutico. Coach Social para motivación en procesos de cambio.</i></p>	Jueves 8 de junio	de 12.00 a 13.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b>	
	Martes 13 de junio	de 11.15 a 12.45 h	Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Junio 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Ola de calor, alimentación y organización de medicación este verano</b></p>  <p><i>Objetivos: Prevenir los riesgos derivados de la posible ola de calor y otras prácticas que tanto afectan a las personas mayores</i></p>  <p><b>Ponente: CRUZ ROJA POZUELO</b></p>	<p>Jueves <b>15 de junio</b></p>	<p>de 12.00 a 13.30 h</p>	<p>A.A.V.V. <b>La Cabaña</b> c/ Burgos 32</p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>
	<p>Martes <b>20 de junio</b></p>	<p>de 17.00 a 18.30 h</p>	<p>A.A.V.V. <b>Colonia de los Ángeles</b> C/ Albacete 8</p>	

## SESIONES Y CONFERENCIAS

Junio 2023 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Por qué tomarte una pastilla cuando puedes echarte una carcajada</b></p> <p>El sentido del humor como recurso personal</p>  <p><b>Vs</b></p> 	Miércoles <b>21</b> de junio	de 18.00 a 19.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b>	<b>Asistencia libre hasta completar aforo</b>
<p><b>Propiocepción: Cómo estar en el mundo, pero no perderse en él</b></p> 	Martes <b>27</b> de junio	de 17.00 a 18.30 h	Centro Municipal de Mayores <b>Prados de Torrejón</b>	

*Ponente: Paulina Alejandra Díaz Celery. Licenciada en Artes Escénicas y Pedagogía Teatral en la Universidad de las Artes y las Ciencias Sociales ARCIS (Chile), con estudios de perfeccionamiento en Estudio Corazza.*

*Ponente: M<sup>a</sup> Ángeles Pellín Jurado. Profesora de Taichí y Chi-Kung*

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Cuida tu corazón a través de los alimentos</b></p>  <p><i>Ponente: Nahuel G. Picchi Figueroa. Nutricionista y entrenador personal</i></p>	<p>Viernes 16 y 23 de junio (2 sesiones)</p>	<p>de 10.00 a 11.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores <b>Volturno</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12</p> <p>Plazas limitadas</p>
<p><b>Cómo mantenerte en forma durante el verano</b></p>  <p><i>Ponente: Marian Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<p>Martes <b>20</b> y jueves <b>22</b> de junio (2 sesiones)</p>	<p>de 18.00 a 19.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 12</p> <p>Plazas limitadas</p>

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>Antón Chejov: un maestro de la literatura y del relato corto</b></p>  <p><i>Ponente: Germán Mora Ayala. Licenciatura en Periodismo, Master en Estética y Teoría de las Artes; DEA en Historia del Cine y CAP en Lengua y Literatura. Programador y Director de Programas de Radio.</i></p>	<p>Jueves <b>22 y 29</b> de junio (2 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día 20</p> <p>Plazas limitadas</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 [tallerparamayores@pozuelo.madrid](mailto:tallerparamayores@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.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p><b>BAILE POPULAR PARA MAYORES</b></p>  <p>Con música en directo</p>	<p><b>DOMINGOS</b> 4, 11 y 25 de junio</p>	<p>de 18.00 a 20.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores <b>Padre Vallet</b></p>	<p><b>Asistencia libre hasta completar aforo</b></p>

# 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 19:00 horas. Sábados, domingos y festivos de 10.00 a 19.00 h.

Precio menú diario: 6,27 €

Puede consultar la tarifa en:

[www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios](http://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](http://www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios)

## PODOLOGÍA

- Centro Municipal de Mayores Padre Vallet: lunes de 16:00 a 20:00 h.  
jueves de 10:00 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 10:00 a 14:00 h.  
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 quiropedia: **11,33 € sesión**.