

Bienvenidos al ciclo de charlas y talleres de salud y mayores 2025: Cultivando Bienestar.

En este espacio, nos proponemos explorar temas fundamentales que impactan la calidad de vida de los adultos mayores.

A lo largo de estas sesiones, compartiremos conocimientos, consejos prácticos y recursos valiosos para promover un envejecimiento activo y saludable.

Nuestro objetivo es fomentar el bienestar físico, mental y emocional, así como crear un ambiente de apoyo y comunidad.

**¡Anímate a participar!**

Los miércoles alternos desde el 15 de enero al 21 de mayo en el Centro de Mayores de Polvoranca.

**Juntos, podemos cultivar bienestar  
¡Comencemos!**



**Ayuntamiento de Alcorcón**

**ENTRADA LIBRE  
HASTA CUBRIR AFORO  
(NO REQUIERE INSCRIPCIÓN)  
CENTRO DE MAYORES POLVORANCA  
Pza. Hispanidad, 2  
SALA POLIVALENTE**

 [www.ayto-alcorcon.es](http://www.ayto-alcorcon.es)  [@AlcorconSalud](https://twitter.com/AlcorconSalud)  [alcorconanimalysalud](https://www.instagram.com/alcorconanimalysalud)



## **CICLO DE CHARLAS Y TALLERES SALUD Y MAYORES 2025 CULTIVANDO BIENESTAR**



**ENERO · FEBRERO · MARZO · ABRIL · MAYO · 2025**

**CENTRO DE MAYORES  
POLVORANCA**

ENTRADA LIBRE HASTA CUBRIR AFORO

**CONCEJALÍA DE SALUD PÚBLICA, CONSUMO Y BIENESTAR ANIMAL  
CONCEJALÍA DE CULTURA, FESTEJOS Y MAYORES**

**CICLO DE CHARLAS Y TALLERES  
SALUD Y MAYORES 2025**

**CULTIVANDO  
BIENESTAR**

**ENE**  
**15** De 10:00 a 11:30 h  
**TALLER RISOTERAPIA**  
"Quien de todo se ríe es el que bien vive"  
Asociación Nacional de Psicólogos  
en Acción

**ENE**  
**29** De 10:00 a 11:30 h  
**CINEFORUM-CORTOMETRAJE  
SOBRE EL DUELO**  
"Después de todo, la muerte es  
solo un síntoma de que hubo vida"  
(Mario Benedetti)  
Unidad de Promoción de la Salud  
y Prevención del Ayuntamiento  
de Alcorcón



**FEB**  
**12** De 10:00 a 11:30 h  
**SER ABUEL@S**  
"Como ser abuel@ en el siglo XXI"  
Unidad de Promoción de la Salud  
y Prevención. Concejalía Salud Pública.

**FEB**  
**26** De 10:00 a 11:30 h  
**INCLUYENDO  
LA DISCAPACIDAD**  
"Derribando barreras"  
Asociación Madrileña de Espina Bífida  
Alcorcón. AMEB

**MAR**  
**12** De 10:00 a 11:30 h  
**TALLER VIVIFRAIL**  
**Rueda de ejercicio  
físico**  
"Más vale tarde que nunca"  
Enfermeras especialistas en  
geriatria y fisioterapeutas  
del Hospital Universitario  
Fundación Alcorcón

**MAR**  
**26** De 10:00 a 11:30 h  
**TALLER DE  
PRIMEROS AUXILIOS**  
"Proteger, Avisar y Socorrer"  
Protección Civil.  
Ayuntamiento de Alcorcón

**ABR**  
**9** De 10:00 a 11:30 h  
**¿CÓMO PREVENIR  
EL CÁNCER?**  
"Más vale prevenir que curar"  
Dirección Asistencial Oeste  
Atención Primaria

**ABR**  
**23** De 10:00 a 11:30 h  
**TALLER DE SOLEDAD  
NO DESEADA**  
"Mientras más grande es la ciudad,  
más profunda puede ser la soledad"  
Unidad de Promoción de la Salud  
y Prevención. Concejalía Salud Pública.

**MAY**  
**7** De 10:00 a 11:30 h  
**SOMOS DE COLORES:  
Diversidad y mayores**  
"Para gustos, los colores"  
Asociación Acción Triangulo.  
Cinemateca Pedro Zerolo

**MAY**  
**21** De 10:00 a 11:30 h  
**TALLER SOBRE  
ETIQUETADO  
DE LOS ALIMENTOS**  
"El buen alimento cría entendimiento"  
Universidad Rey Juan Carlos  
Campus de la Salud